

养胃养生 健康粥

史文丽
主编

中国康复研究中心北京博爱医院临床
营养科副主任营养师
中华医学会北京临床营养学分会委员



未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

养胃养生健康粥 / 史文丽主编. — 北京：电子工业出版社，2016.5
(悦享美味)

ISBN 978-7-121-28458-8

I. ①养… II. ①史… III. ①益胃—粥—食物养生—食谱

IV. ①R247.1 ②TS972.137

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第059769号

策划编辑：周 林

责任编辑：周 林

印 刷：

装 订：

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：9 字数：182千字 彩插：1

版 次：2016年5月第1版

印 次：2016年5月第1次印刷

定 价：36.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至 zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：zhoulin@phei.com.cn。



《黄帝内经》中有“五谷为养，五果为助，五菜为充，五畜为益”的说法，将五谷杂粮搭配蔬果、畜禽肉等食材进行熬、炖、煨，做成一碗碗粥，它们既可为人体补水，还可使食物中的营养成分被人体充分吸收和利用。经常喝粥，还具有防病抗病的作用。

在每一个平常的日子里，为家人端上一碗精心熬制的粥，既能让家人享受到美味，又可以帮助家人食疗养生，有益健康。这时，你就是自家的家庭营养师。

针对家人身体状况专门熬制的粥，不仅能帮助患病的家人减少病痛，而且能给家人带去心灵的慰藉和精神上的鼓励。这时，你就成了最贴心的家庭私人保健师。

鉴于此，为了满足大家追求美味、食疗养生、自我保健的愿望，我们结合传统的中医药理论和现代营养学，针对各种食材的功效进行科学配方，介绍了各式各样的美味养生保健粥。本书主要包括记忆里的粥、早餐营养粥、孩子成长粥、老人养生粥、女人调养粥、男人强身粥、四季粥等内容，不仅详细介绍了粥的配料、做法及烹调妙招等，更对每款粥的养生功效都进行了说明，让您吃对、吃好。

希望本书能对广大读者朋友有所帮助，希望大家都能常喝粥，养生去病不用愁，全家健康乐无忧！

序 以五谷杂粮为底料, 打动你的胃

粥就是让平常谷物更可口, 让营养释放更彻底 9
喝粥就是把杂粮杂豆喝进去, 让主食更多样 10
易消化、益肠胃, 粥是病弱者的首选食物 11
喝粥能饱腹, 还能不变胖、气色好 11

细火慢熬, 就要那高温糊化的美味 12
熬粥有道, 绝不只是简单的加水加米 13
让粥增香增味的特色高汤 14



记忆里的小味道 滋养一代又一代



总也喝不厌的家常粥, 隐藏养生大智慧

皮蛋瘦肉粥 生津润燥、温和滋补 16
大米粥 易消化、补五脏 17
小米粥 健脾和胃、改善睡眠 17
绿豆粥 消暑、利水 18
红豆粥 润肠通便、降脂减肥 18
菠菜粥 润肠通便、抗衰老 19

大江南北经典粥, 经典有经典的理由

小绍兴鸡粥 滋补 20
潮汕砂锅粥 补脑健脑 20
鸭羹粥 补虚健脾 21
艇仔粥 缓解疲劳 22

粥铺里的人气粥, 自己也能做出相同味道 23
糙米南瓜粥 排出毒素、排重金属 23
绿豆百合粥 清热养心 24
蔬菜玉米粥 缓解眼睛疲劳 24
深海鳕鱼粥 调节免疫力 25
生菜虾仁粥 调节人体免疫力 25

超市里的速食粥, 自己制作零防腐剂 26
薏仁红豆杂粮粥 提高抗病能力 26
瘦肉菌菇粥 增进食欲 27
燕麦黑豆杂粮粥 健肾补虚 27
紫薯紫米粥 滋阴壮阳 28
莲子八宝粥 补充能量 28
椰奶燕麦粥 预防心血管疾病 29
专题 五谷汁, 给生活增添一抹新意 30





早餐营养粥

让每天的工作、学习精力充沛

睡个懒觉也能吃上热粥

现吃现做吃个新鲜

增强食欲

鸡肉山药粥 健脾胃、促消化

白萝卜山药粥 健胃消食、增进食欲

榨菜肉丝粥 增进食欲、补血益气

补充体力

小米黄豆粥 提供能量

滑蛋牛肉粥 缓解疲劳

芋头猪骨粥 恢复体能

木瓜排骨粥 补充体力、缓解疲劳

增强活力

番茄鸡块粥 增强脑细胞活力

32 葡萄干粥 增强人体活力 42

34 黑芝麻核桃粥 增强大脑灵活性 42

36 生滚鱼片粥 活跃大脑 43

36 补脑 44

37 核桃紫米粥 提高记忆力 44

37 草菇鱼片粥 增强脑力 45

38 黄鳝小米粥 补脑、提高脑力 45

38 抗辐射 46

39 海带绿豆粥 缓解电脑辐射 46

39 菊花绿豆粥 保护眼睛、抗辐射 47

40 黑芝麻山药粥 抵抗辐射、延缓衰老 48

41 番茄排骨粥 抗辐射、护肤 48

41



孩子成长粥

从这一刻开始爱上吃饭

辅食添加粥(6个月~1岁)

南瓜粥 促进生长发育

豆腐粥 促进牙齿发育

菠菜蛋黄粥 开发智力

提高免疫力

香菇脆笋粥 抗病效果好

鸡肉青菜粥 预防感冒等疾病

牛肉蔬菜粥 提高抗病能力

菠菜瘦肉粥 补铁、调节免疫力

补钙壮骨

丝瓜虾皮粥 补钙壮骨

豆腐肉末粥 促进孩子生长

牛奶小米粥 增高壮骨

50 黑豆粥 促进孩子生长发育 57

50 补铁 58

51 猪肝菠菜粥 补铁补血 58

51 牛肉小米粥 促进铁的吸收 59

52 黑米红枣粥 改善缺铁性贫血 59

52 助消化 60

53 大麦牛肉粥 促消化、健脾胃 60

53 山药鸡茸粥 促进消化、提振食欲 61

54 保护眼睛 62

55 猪肝绿豆粥 预防结膜炎 62

55 胡萝卜粥 明目 63

56 鲤鱼粥 让视力更清晰 63

56 专题 “周末妈妈”给宝宝的创意早餐 64



老人养生粥 去病根、活百岁

健脾养胃

大麦小麦山药粥 调养脾胃、促进食欲

山药枸杞粥 健脾补虚

山楂粥 开胃消食

莲藕大米粥 健脾养胃、滋阴养心

清热去火

薏米山药粥 去除湿热、清心安神

芥菜粥 缓解咽喉肿痛

绿豆菜心粥 辅助治疗口腔溃疡

扁豆大米粥 清热解暑

抗感冒

百合荸荠粥 缓解感冒咳嗽

生姜粥 辅助治疗风寒感冒

蒜泥海带粥 预防感冒

好睡眠

小米山药粥 助眠

双莲粥 缓解心悸失眠

芝麻核桃莲子粥 滋养大脑、缓解失眠

66 润肠通便 76

66 燕麦肉末粥 润肠通便 76

67 红豆红薯粥 促进肠道蠕动 77

67 松仁紫米粥 缓解便秘 77

68 降血压 78

69 鲜虾西芹粥 辅助降血压 78

69 肉末紫菜粥 抑制血管收缩 79

70 橘皮山楂粥 扩张血管 79

70 土豆小米粥 预防高血压 80

71 降血脂 81

72 海带豆香粥 辅助治疗高脂血症 81

72 燕麦粥 降血脂 82

73 荞麦粥 调节血脂平衡 82

73 玉米绿豆粥 保护心血管 83

74 茶叶大米粥 降低胆固醇 83

74 防癌抗癌 84

75 香菇瘦肉粥 抑制癌细胞生长 84

75 荞麦香菇粥 预防大肠癌 85

海红蟹粥 预防癌症 85

专题 糖尿病患者可以这样喝粥 86



女人调养粥 苗条、健康、气色好

养气补血

乌鸡糯米粥 滋阴养血

阿胶粥 养血补血

桂圆红枣粥 预防贫血和早衰

鸽蛋银耳粥 滋阴、延缓衰老

紫米红豆桂花粥 补血益气

88 养脸美容 91

88 樱桃银耳粥 祛斑润肤 91

89 田园蔬菜粥 增强肌肤弹性 92

89 薏米雪梨粥 改善肤色 93

90 二米银耳粥 改善黄褐斑、雀斑 93

排毒素

- 海带冬瓜粥 排出有害物质
山药糙米粥 预防便秘、排毒素
绿豆银耳二米粥 消积食、排毒素

甩肉瘦腰

- 薏米燕麦红豆粥 利水消脂
鲜虾冬瓜粥 防止体内脂肪堆积
牛蒡粥 通便瘦身

抵抗衰老

- 香菇滑鸡粥 防止器官老化病变
玉米粥 延缓衰老
金枪鱼粥 延年益寿

94	舒缓情绪	100
94	百合莲子红豆粥 养心除烦	100
95	糯米小麦粥 养心除烦	101
95	荔枝红豆粥 舒缓情绪	101
96	调理月经	102
96	益母草大米粥 调节月经、缓解痛经	102
97	猪血大米粥 改善经期气色	103
97	油菜大米粥 活血化瘀	103
98	呵护乳腺	104
98	黄豆粥 预防乳腺癌	104
99	干贝海带粥 预防乳腺增生	105
99	绿豆二米粥 降低乳腺癌发病率	105
	专题 坐好月子养一生的滋补粥	106



男人强身粥 远离亚健康

清肺润肺

- 荸荠绿豆粥 清热润肺
百合花生粥 生津润肺
莲子百合粥 养肺润肺
川贝雪梨粥 清肺热、化痰止咳

强健腰肾

- 羊骨滋补粥 强肾补虚
白果羊肾粥 滋补肾脏、改善气色
黑豆紫米粥 益肾补虚
大米海参粥 补肾益气
猪腰大米粥 辅助治疗肾虚腰痛

养护肝脏

- 韭菜虾仁粥 疏肝气、补肝血
杂米香菇粥 抗病毒、保护肝脏
玫瑰花瓣粥 理气和血、疏肝解郁
红莲子大麦粥 滋补肝肾
菠菜枸杞粥 养肝明目

108	去除湿气	117
108	红豆薏米粥 利水去湿	117
109	扁豆薏米粥 去湿消肿	118
110	莲子红豆花生粥 健脾益胃、去除湿热	119
110	冬瓜薏米粥 利水消肿、健脾去湿	119
111	改善疲劳	120
111	什锦鸡翅粥 补充体力和脑力	120
112	核桃花生粥 改善身心疲劳	121
112	芋头香粥 迅速缓解疲劳	121
113	缓解压力	122
113	山楂红枣莲子粥 养心除烦	122
114	芹菜香菇粥 缓解压力所致便秘	123
114	香蕉糯米粥 舒缓紧张情绪	123
115	减少烟酒伤害	124
115	鲜藕百合枇杷粥 润肺止咳	124
116	核桃木耳红枣粥 排毒护肝	125
116	西蓝花粥 预防酒精性脂肪肝	125
	专题 加班、熬夜，吃不胖的夜宵粥	126



四季粥

顺应气候变化来饮食

春季养阳粥

- 荠菜小米粥 预防流感
红枣菊花粥 补肝血、平肝火
干贝鸡丝粥 预防流感
人参茯苓二米粥 降肝火、护脾胃
鸡肝小米粥 预防、辅治流感
五豆粥 缓解春困

夏季解暑粥

- 薄荷冰粥 清凉解暑
乌梅粥 抗菌消暑
红枣绿豆大米粥 消暑防晒
莲子荷叶粥 缓解暑热烦渴
鸭肉芹菜蛋黄粥 预防体液失衡
银耳西瓜皮粥 清热消暑、防晒斑

- 128 秋季润燥粥 136
128 百合南瓜粥 滋阴止咳 136
129 桂花栗子粥 缓解皮肤干燥 137
129 燕麦牛丸粥 滋阴润肺 137
130 莲子香藕二米粥 滋阴润燥 138
130 银耳苹果瘦肉粥 补肝益气 138
131 银杏核桃补肺粥 止咳平喘 139

132 冬季暖胃、祛寒粥 140

- 132 羊肉胡萝卜粥 护肾 140
133 生姜羊肉粥 补肾壮阳 141
133 南瓜紫米粥 保护精子、养肾补血 141
134 粥底火锅 御寒暖胃 142
134 小米红豆粥 预防冬季口角炎 143
135 猪腰小米粥 补肾助眠 143

附录 喝粥有哪些需要注意的事 144





以五谷杂粮为底料，打动你的胃

粥就是让平常谷物更可口， 让营养释放更彻底

粥是以五谷杂粮为主原料，加水及花生、红枣、枸杞子，甚至蔬菜、肉类等经长时间熬煮而来的，柔软香糯，既能生津补水，又可养生防病，古代医家和养生家称其为“第一补人之物”。

粗粮煲粥更养生

粗粮主要是针对精米精面而言的，是指没有去掉外层和胚芽的完整颗粒，比如燕麦、小米、玉米、高粱、紫米及黄豆、红豆、绿豆、黑豆等，保留了更多的膳食纤维成分，在通便、排毒、降脂、降压、减肥等方面有更好的效果。

细粮是把谷类进行了精制处理，去除了谷皮、糊粉层、胚芽等部分，只留下胚乳，因此损失了很多营养成分。

但是，粗粮存在口感粗糙、不易消化等问题，而与细粮搭配熬煮成粥就解决了这一问题，不仅可以改善口感，还能让营养更好地释放，加上质地糜烂稀软，易于人体消化吸收。

煮粥的时候，放多少粗粮合适

粗粮虽好，但最好不要完全以粗粮为主食，因为粗粮膳食纤维含量多，如果进食过多会影响钙等物质的吸收，甚至会增加消化负担，因此科学的做法是粗细搭配，一般的比例为1份粗粮加上3份或4份细粮，这样既能发挥粗粮的功效，又能避免粗粮进食过多而产生不良反应。落实到每一餐的煮粥计划中，也不妨按照这个比例去把握。



喝粥就是把杂粮杂豆喝进去， 让主食更多样

《中国居民膳食指南》的第一条就是“谷类为主，食物多样”，并建议每人每天进食300~500克（指生重）谷类。那么，这么多的谷物怎么吃进去呢？

煮粥，不知不觉就能多吃几样食材

米、豆都是膳食中不可缺少的部分，能为人体提供不同的营养成分。煮粥可以实现很多食材的混合搭配，抓几把米，抓几把豆，再加一些枸杞子、莲子、花生等干果做辅料，不仅让粥的味道更好，而且不知不觉就让摄入的食物种类多起来了。

煮粥可以实现1+1>2的养生效果

将不同的食材搭配在一起熬煮，不仅可以让口感更好，还能让食材间的营养实现互补和提升。比如经常吃的豆粥，其实就是应用了饮食界的黄金组合——谷类与豆类的搭配。



易消化、益肠胃，粥是病弱者的首选食物

粥最养人之处就在于，米等食材经过长时间熬煮，营养释放充分，并且浓稠软烂，非常容易被人体消化吸收，为人体提供能量。

粥是半流质饮食中的佼佼者

粥易于烹制，原料取材广泛，品种多样。人生病时，往往食欲缺乏，粥搭配其他食物，既能促进食欲，又为虚弱的病人补充身体所需的水和热量，因此医生都会叮嘱大多数大病初愈的人喝粥，清淡饮食。

杂粮粥不伤胃

很多胃肠功能不佳的人担心杂粮粥会伤胃，其实如果食材选对、煮法得当，喝杂粮粥也养胃。比如，容易胃胀的人，应少用或不用黄豆、黑豆、绿豆等食材，而选择芸豆、红豆等豆类，并且烹调前最好浸泡8~10小时，配合这些豆子，还可以加入糙米、小米、大黄米等全谷食材，以及莲子、山药、红枣等，这样熬出的粥，既营养价值高，又对胃肠好。

喝粥能饱腹，还能不变胖、气色好

粥中水分含量高，属于半流质食物，食用后能帮助控制总进食量，有助于减重。

饱腹感强

同等重量的米，煮成粥比煮成饭体积大多了，同时热量降低，吃后就像常言说的：很“占肚儿”，同时减少了其他主食的摄入，所以说粥的饱腹感比米饭要强，在让人感觉到饱的同时还可以避免热量过剩。如果吃杂粮杂豆粥，饱腹感就更强了，更有利于控制体重。

排毒养颜

一碗水分丰富的粥喝下去，能促进人体新陈代谢，起到润肠、排毒、通便的作用，达到养护五脏、清除毒素的效果，令人气色佳，容颜好。

细火慢熬，就要那高温糊化的美味

大米、小米、燕麦等谷类的淀粉主要是支链淀粉，经高温长时间熬煮后，支链淀粉可发生糊化反应，从而形成粥的黏稠和爽滑口感。

正是因为这种糊化反应，成就了粥柔软而易消化的特点，即便是咀嚼能力差、胃动力不足、消化能力不佳的人，吃起来也不会有消化负担，因此孩子、老人都是粥的最佳受众群体。又因为粥能通过不同的食材搭配达到不同的养生效果，如搭配红枣具有改善气色的作用，搭配黑豆具有补肾功效，所以男人和女人都无法抗拒它。

需要特别提醒的是，淀粉糊化得越充分，越容易升高血糖，因此血糖高的人在喝粥的时候要尽量避免淀粉糊化得过于充分。（本书在第86页详细介绍了糖尿病人的喝粥技巧。）

用天然五谷来增稠

要想煮出来的粥更黏稠，还有一个小窍门，就是在粥里放一把糯米或燕麦等天然谷物来增稠，既营养又好吃。

选择能持久保温、密封性好的锅具

根据高温糊化的美味理论，能持久保温、密封性好的锅具是做粥的理想选择，如电饭煲、高压锅、砂锅、铸铁锅等。砂锅煮粥比较好吃的原因是砂锅的热容量比较大，所以最后焖粥的时候，锅里的温度还比较高，这样就增加了粥的糊化程度，因此粥更香甜。不过现在很多高端电饭煲也可以做到类似的效果了。铸铁锅的煮粥效果堪比砂锅，另外其密封性好，这样能保证粥更加原汁原味。

你喝的粥里有增稠剂吗

增稠剂是一种食品添加剂，加入了添加剂的粥不用熬很久就可以很黏稠。虽然有的食品添加剂对人体无害，但食用过量则对健康无益，因此尽量少吃。最好的办法是自己煮粥，对于那些经常在外就餐的人，一定要警惕你的粥里是否含有增稠剂。

一般来说，添加了增稠剂的粥，粥汤很透明、吃起来黏稠，但米粒稀少，也没有米香味。这样的粥喝起来滑溜溜的，口感风味也与小火慢熬出来的粥相差甚远，如果粥里米少汤多，很可能是加了增稠剂的。

熬粥有道，绝不只是简单的加水加米

粥是米与水的完美结合，但是绝不只是简单的米水相加就能做出好粥，还需要掌握一定的技巧。

选米、选具

煮粥首先要选择好的食材，米和豆都要使用新的，不要用陈的，这是带给粥自然香气的第一步。同时，煮粥的用具选择高压锅、电锅、电饭煲、砂锅等均可。

米、豆都泡一泡

各种米和豆子，在煮粥之前最好先淘洗干净，然后浸泡一下，一般米类浸泡0.5~2小时，豆类可以时间长一些，2~10小时均可，这样不仅易熟烂，而且粥也更黏稠一些，口感更好。

掌握好米与水的比例

好粥要黏稠得宜，不能只见水不见米，也不能只有米而不见水。一般来说，可以按照1碗米加入5碗水的比例添加，在此基础上可根据实际需要略加调整。

但是需要注意的是，最好一次性把水加足，中途加水会在浓稠度和口感上大打折扣。

水开了再下米

用普通锅煮粥的时候，最好先把水煮开后再下入食材，这样不容易糊锅底。如果是电饭煲则不用顾忌这一条。

滴几滴植物油

把米下锅以后，滴入几滴植物油，这样米粒更容易煮开，米汤也更香滑黏稠。

搅拌

在整个煮粥的过程中，要每隔一段时间就用勺子搅拌一下，这样能让米粒更可口。如果有的电饭煲在煮粥期间不允许掀开，那么就在煮好后搅拌几下，然后盖上盖子，保温一段时间后再食用，这样也能让粥的口感更好。

善用配料

粥都要经过久熬，才能显出其美味，但在煮咸味粥时，食材在熬煮过程中，可能会失去鲜味，因此要善用青葱、香菜、芹菜等可以生食的配料，在起锅前拌入，能散发浓郁的香气，增加粥的美味。

煮粥加碱好吗

煮粥时加碱能增加黏稠度和顺滑的口感，但不得不说碱是大多数维生素的天敌，尤其是B族维生素在碱性环境里会被破坏，而谷类是我们获取B族维生素的重要来源，不仅如此，谷类中的某些抗氧化成分也容易被碱破坏，因此从营养保健的角度看，粥里不宜加碱。

让粥增香增味的特色高汤

大多数的粥都是清水熬煮的，还有一种增香增味的煮粥技巧就是用高汤煲粥。针对不同的粥加不同的高汤做锅底，比如煮肉粥、蔬菜粥的时候加点鸡骨高汤或猪骨高汤，煮豆粥的时候加点菌菇高汤等都很不错。

用高汤煮粥，只要把高汤中兑入适量清水，再与食材放在一起煮制就可以了，浓度的高低随自己口味的偏好调整即可。

这里以猪骨高汤为例，介绍一下高汤的做法和保存。

第一步

准备材料：猪棒骨 300 克，姜片、葱段各 10 克



第二步

把猪棒骨洗净，入沸水中焯烫一下去掉血水，捞出洗净



第三步

锅置火上，放入猪棒骨和适量水，加姜片、葱段大火烧开后，撇去浮沫，然后转小火熬 1~2 小时，随时撇去浮沫，直至汤清澈、呈奶白色即可



第四步

将汤滤出，凉后倒入保鲜盒冷冻保存，熬粥、炒菜的时候都可以调入

熬制好的高汤冷却后，可以倒入冰格中冷冻保存，需要时，随时取出使用，不管炒菜、煮汤，都是绝佳的调味选择。



记忆里的小味道 滋养一代又一代





总也喝不烦的家常粥， 隐藏养生大智慧

粥是家庭餐桌上非常重要的角色，每个人的记忆中，都或多或少有那么几道喝惯了的粥的味道。虽然粥的花样越来越多了，可是我们却仍旧对那些经典小粥念念不忘，现在就来重温一下吧。

皮蛋瘦肉粥

材料 | 大米100克，猪瘦肉50克，皮蛋（松花蛋）1个。

调料 | 葱花10克，料酒、盐各2克，鸡精少许。

做法

- 1 大米淘洗干净，浸泡30分钟；皮蛋去壳，切丁；猪瘦肉洗净，切丁，入沸水中（沸水中加适量料酒）焯烫，捞出沥干。
- 2 锅置火上，倒水烧沸，下入大米煮沸后加入瘦肉丁、皮蛋丁，改小火煮至黏稠，出锅前加入盐、鸡精、葱花调味即可。

粥品功效 皮蛋可清热消炎、滋补健身；猪瘦肉可补虚强身、滋阴润燥、丰肌泽肤；大米有调补脾胃的作用。三者一起煮粥食用，营养丰富且易消化吸收，还有生津润燥、温和滋补的功效。



Tips

煮肉粥时，提前用沸水将肉焯烫并洗去浮沫，粥不会有腥膻气味，且粥面清亮，杂沫少。





易消化、
补五脏

大米粥

材料 | 大米 100 克。

做法

- 1 大米淘洗干净，浸泡 30 分钟。
- 2 锅置火上，将大米与适量清水同放入锅中，大火煮沸后转小火煮至米粒开花即可。

粥品功效 大米有和胃、补脾、润五脏的功效，大米粥软烂易消化，尤其适合消化功能较弱的人食用。



1. 要想大米粥煮得好吃，首选新鲜好米，不宜用陈米，否则影响粥的口感。
2. 淘洗大米的时间不宜过长、次数不宜过多，淘洗的次数以1~2次为宜，否则会造成营养的流失。



健脾和胃、
改善睡眠

小米粥

材料 | 小米 100 克。

做法

- 1 小米淘洗干净。
- 2 锅置火上，倒入适量清水烧开，放小米大火煮沸，再转小火，不停搅拌，煮至小米开花即可。

粥品功效 小米有健脾和胃的作用，可以保护胃黏膜，适合慢性胃炎、胃溃疡患者食用，此外小米还有安眠的作用，失眠者可经常食用。



小米蛋白质的氨基酸组成并不理想，赖氨酸过低，因此不能完全以小米为主食，经常吃小米的人更要注意饮食中搭配一些豆类、肉类等食用，以免缺乏其他营养。

消暑、
利水



绿豆粥

材料 | 大米50克，绿豆、薏米各30克。

做法

- 1 绿豆、薏米分别洗净，都浸泡4小时。
- 2 大米淘洗干净，用水浸泡30分钟。
- 3 锅置火上，放入适量清水大火烧开，加绿豆和薏米煮沸。
- 4 转小火煮至六成熟，放入大米，大火煮沸后转小火继续熬煮至米烂粥稠即可。

粥品功效 绿豆有消暑生津、解毒消肿的功效；薏米有清热排脓、排毒养颜、健脾去湿等功效。二者和大米一起煮粥，具有消暑热、利水湿的作用。

红豆粥

材料 | 大米50克，红豆30克。

调料 | 红糖适量。

做法

- 1 红豆洗净，浸泡1小时；大米淘洗干净，浸泡30分钟。
- 2 锅置火上，加入适量清水煮沸，将红豆放入锅内，煮至烂熟时再加入大米，大火煮沸后转小火继续熬煮至黏稠，加红糖搅匀即可。

粥品功效 红豆含有较多的膳食纤维和钾，有良好的润肠通便、减肥、降血脂等作用。



润肠通便、
降脂减肥

菠菜粥

材料 | 大米100克，菠菜80克。

调料 | 盐3克，鸡精少许。

做法

- 1 将大米洗净，浸泡30分钟；菠菜洗净，切段，放开水中焯一下，捞出。
- 2 锅置火上，倒入适量清水煮沸，放入大米用大火煮沸，改小火继续熬煮，待粥成时加入菠菜段、盐、鸡精调味即可。

粥品功效 菠菜富含膳食纤维、B族维生素和胡萝卜素，有润肠通便、抗衰老、保护眼睛的作用，菠菜还能滋阴润燥、舒肝养血，可缓解因肝阴不足所致的贫血等症。



Tips 菠菜富含草酸，可与体内的钙结合形成草酸钙，影响钙的吸收，所以煮粥前先用开水焯一下，可大大减少草酸的含量。

润肠通便、
抗衰老





大江南北经典粥， 经典有经典的理由

因为地理、气候、物产及民俗的不同，各地粥的原料及制作方法也不同，造就了各地粥不同的特色。比如，南方的粥基本上都是咸粥，加入各种鱼肉蛋类作为配料；而北方吃杂粮粥或豆粥，不放盐，是否放糖根据个人口味决定。人们可以根据自己的口味与营养状况，来选用这些风味各异又具有各自营养特点的粥。下面为大家介绍几种特色粥，快做一下试试，看味道是否正宗吧。

小绍兴鸡粥

材料 | 大米100克，三黄鸡1只。

调料 | 酱油15克，白糖、葱末、姜末各5克，鸡精少许，香油适量。

做法

- 1 锅中加清水，放一半葱末、姜末，大火烧沸，将鸡入沸水中焯一下提起，倒出腹中水，如此重复焯4~5次，往锅中加少量清水，放入鸡烧沸，小火续煮20分钟，将鸡翻个，煮到鸡熟后捞出沥干，将香油涂满外皮。
- 2 将鸡汤中的葱姜末捞出，重新烧沸，加入大米，煮至黏稠成粥即可。
- 3 另起锅放酱油、75克清水、白糖、鸡精、另一半姜末烧沸，倒入碗中，冷却后加剩余葱末。将鸡切成条状，装盘随粥上桌。

粥品功效 这款粥可以为人体补充氨基酸和磷、铁等营养素，具有很好的滋补作用。

滋补





补脑
健脑

潮汕砂锅粥

材料 | 大米100克，净基围虾肉80克，泡发海米10克，冬菜20克。

调料 | 姜末、胡椒粉各5克，盐2克。

做法

- 1 大米淘洗干净，浸泡30分钟。
- 2 砂锅中加入水煮开，放入大米煮沸；加入海米、冬菜略煮几分钟后，再加入虾肉、姜末同煮2分钟，加入胡椒粉、盐调味即可。

粥品功效 这款粥里的虾肉中含有不饱和脂肪酸，可以提高脑细胞活力，增强思维力和记忆力。



Tips 冬菜本身有咸味，所以煮粥时要少放点盐。



补虚
健脾

鸭羹粥

材料 | 鸭胸肉80克，火腿10克，花生仁、糯米各30克，水发香菇5朵。

调料 | 清汤200克，黄酒10克，盐3克，鸡精少许。

做法

- 1 鸭胸肉洗净，切成小方丁，入沸水中焯一下，捞出放入碗中，加入黄酒及清汤，蒸2小时。香菇和火腿切成小丁。
- 2 糯米入沸水中，放入火腿丁、香菇丁、花生仁和鸭肉丁等，用小火熬成烂粥后，加入盐、鸡精调味即可。

粥品功效 鸭肉是有名的滋补食材，鸭肉中蛋白质含量高，胆固醇含量相对较低，易于消化。以鸭肉为主要食材的这款粥具有补虚、健脾的作用。

艇仔粥

材料 | 大米100克，鲜鱿鱼80克，猪肉皮、烧鸭肉各50克，猪肚30克，油炸花生仁、干贝各25克。

调料 | 葱末、姜末、酱油各5克，盐4克，鸡精少许。

做法

1 大米洗净，浸泡30分钟；鲜鱿鱼洗净，切丝，焯烫至熟；猪肚洗净，切碎；干贝去除老筋，用温水泡开，撕碎；猪肉皮洗净，切丝，煮至熟烂；烧鸭肉切小块；油炸花生仁去皮。将鱿鱼丝、猪皮丝、烧鸭肉、花生仁放入大碗内。

2 锅内加水烧沸，再加大米、干贝、猪肚，待再沸后用小火煮至粥成，加盐、鸡精调味，将粥倒入装有食材的大碗中，再加酱油、姜末、葱末拌匀即可。

粥品功效 这款粥食材丰富，且食材多为肉类，可为人体补充蛋白质，提供能量，缓解疲劳。



如果没有烧鸭，可以用烤鸭代替，效果同样好。

缓解
疲劳





粥铺里的人气粥， 自己也能做出相同味道

对很多人来说，新的一天是从粥店的一碗粥开始的。人们之所以选择去粥店喝粥，正是看上了粥的很多养生功效。其实，比起粥店的粥，自己在家做，不仅和粥店的味道相差无几，而且食材质量有保障，养生效果更好，更让人心动呢！下面教你几款粥店人气养生粥的做法，赶快学起来吧！

糙米南瓜粥

材料 | 糙米、南瓜各100克。

调料 | 白糖适量。

做法

- 1 糙米淘洗干净，浸泡3~4小时；南瓜去皮，除瓤和子，洗净，切成块，蒸至熟软，碾成泥。
- 2 锅置火上，放入糙米和适量清水大火煮开，转小火煮至糙米软烂，加入南瓜泥拌匀即可关火，最后用白糖调味。

粥品功效 南瓜中含有果胶，果胶是一种水溶性膳食纤维，有很好的吸附性，能吸附并消除体内细菌毒素和铅、汞等有害物质，起到排毒作用，与糙米煮粥，排毒效果更佳。



Tips 南瓜切开后，吃不完的部分最好用汤匙把内部的子和瓤掏空，再用保鲜膜包好放入冰箱冷藏。

排出毒素、
排重金属





清热
养心

绿豆百合粥

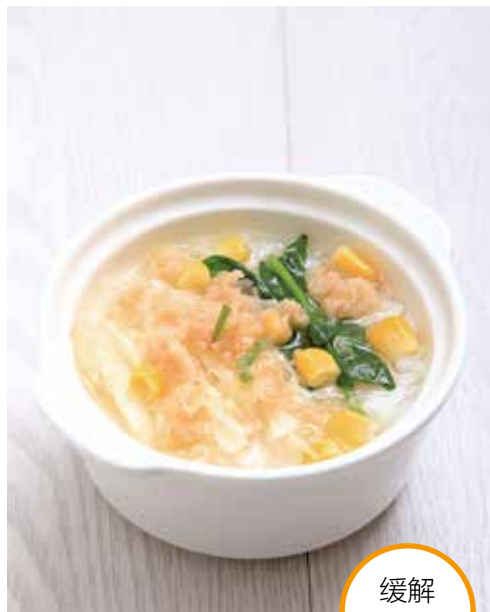
材料 | 绿豆80克，大米30克，百合15克。

调料 | 白糖少许。

做法

- 1 绿豆淘洗干净，用清水浸泡4小时；大米、百合分别淘洗干净，大米浸泡30分钟，百合泡软。
- 2 锅置火上，倒入适量清水烧开，放入绿豆小火煮至六成熟，下入大米、百合煮至其和绿豆均熟软，加白糖煮至化开即可。

粥品功效 百合具有润燥清热、宁心安神的作用；绿豆擅长解热利尿。两者搭配，可以清热养心，非常适合夏季食用。



缓解
眼睛疲劳

蔬菜玉米粥

材料 | 大米100克，生菜丝、菠菜段、薄脆碎各150克，玉米粒50克，葱花30克。

调料 | 盐2克，鸡精适量。

做法

- 1 大米淘洗干净，用清水浸泡30分钟；玉米粒洗净。
- 2 锅置火上，倒入适量清水大火烧开，加大米、玉米粒煮沸，转小火煮20分钟，下入菠菜段煮熟，倒入生菜丝、薄脆碎、葱花，再加入盐、鸡精拌匀即可。

粥品功效 生菜、菠菜中胡萝卜素含量丰富，胡萝卜素在人体内可以转化为维生素A，从而有效缓解电脑辐射造成的眼睛疲劳。

深海鳕鱼粥

材料 | 大米、鳕鱼肉各100克，胡萝卜30克。

调料 | 葱花10克，盐适量。

做法

- 1 鳕鱼、胡萝卜洗净，都切小丁；大米洗净，浸泡30分钟。
- 2 将大米放入锅中，加适量清水，用大火烧开后，撇净浮沫，加盖，转小火慢煮成粥。
- 3 下入胡萝卜丁、鳕鱼丁煮熟，加盐调匀，撒上葱花，即可出锅。

粥品功效 鳕鱼中的不饱和脂肪酸可保护心血管健康；胡萝卜中的胡萝卜素在人体内可以转化为维生素A，促进抗体的形成，调节人体免疫力。

调节
免疫力



调节人体
免疫力

生菜虾仁粥

材料 | 大米100克，生菜、虾仁各50克，鸡汤250克。

调料 | 盐2克，鸡精适量。

做法

- 1 生菜洗净，切碎；虾仁洗净，焯水；大米淘洗干净。
- 2 锅置火上，倒入鸡汤和适量清水煮开，加入大米，用大火煮沸，转小火熬煮至黏稠。
- 3 将虾仁放入粥中，略煮片刻后加入生菜，再放入盐和鸡精调味。

粥品功效 这款粥中含蛋白质、锌、铁、维生素C等成分，经常食用，能改善人体免疫功能。



超市里的速食粥， 自己制作零防腐剂

超市里的速食粥听起来诱人，吃起来方便，但是这些速食粥往往加入了过多的糖、盐、味精或鸡精及防腐剂等，远不如自己煮的粥吃得放心。下面为大家介绍几种人气超高的速食粥的做法，它们选择纯天然食材，称得上是真正的零添加。

薏仁红豆杂粮粥

材料 | 黑米、糯米、甜玉米粒各30克，红豆、白芸豆各40克，黄豆、绿豆、薏米、荞麦、大麦仁、腰果各20克。

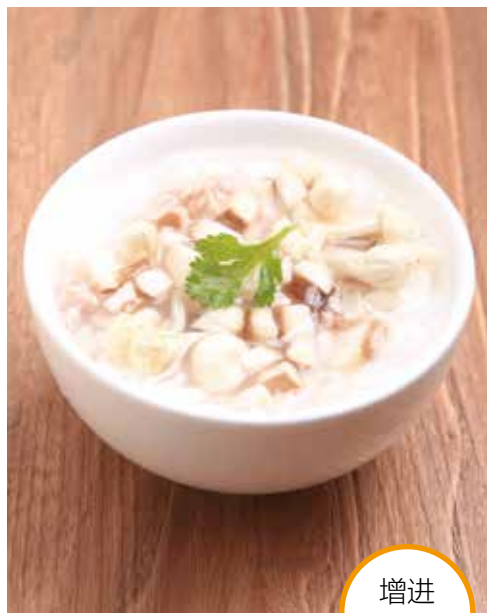
调料 | 白糖、红糖各适量。

做法

- 1 将黑米、糯米洗净，浸泡30分钟；将豆类 and 薏米、荞麦、大麦仁一起淘洗干净，浸泡4小时。
- 2 锅内加适量水煮开，再放入豆类和薏米、荞麦、大麦仁，加盖小火煮30分钟，关火闷5分钟，放入糯米、黑米、腰果、甜玉米粒，用勺子搅匀，放入白糖、红糖，大火煮开，加盖小火煮20分钟关火，再闷10分钟即可。

粥品功效 这款粥食材丰富，含有多
种人体必需氨基酸，经常食用可以提高
机体免疫力。尤其是其中的豆类含有丰
富的优质蛋白，可促进体内产生更多的
抗体，从而提高机体抵抗疾病的能力。





增进
食欲

瘦肉菌菇粥

材料 | 大米150克，猪瘦肉丁50克，金针菇丁、鸡腿菇丁、双孢菇丁、鲍鱼菇丁各20克，猪骨高汤适量。

调料 | 香菜10克，盐4克，鸡精适量。

做法

- 1 猪瘦肉丁用盐腌渍10分钟；大米淘洗干净，浸泡30分钟。
- 2 锅置火上，加清水、猪骨高汤、大米，用大火煮沸，转小火煮20分钟，加猪瘦肉丁、菌菇丁、鸡精煮沸，转小火煮10分钟，加盐、香菜调味即可。

粥品功效 这款粥蛋白质、多糖、烟酸等含量比较丰富，能保持人的正常糖代谢及神经传导，还能促进食欲、调节免疫力。



健肾
补虚

燕麦黑豆杂粮粥

材料 | 燕麦、大米、黑米、黑豆各30克，小米、玉米糝各20克。

调料 | 白糖适量。

做法

- 1 将大米、黑米淘洗干净，浸泡30分钟；燕麦、黑豆洗净，浸泡4小时；小米、玉米糝洗净。
- 2 锅置火上，放适量清水，大火烧开后，放入所有材料，转小火煮30分钟，加白糖调味即可。

粥品功效 黑豆有固肾益精、增强体力、调养肾虚及缓解疲劳的作用；黑米据《本草纲目》记载有滋阴补肾、明目活血等作用；小米有滋养肾气、清虚热、利小便等功效。这款粥有良好的健肾、益气、补虚功效。



滋阴
壮阳

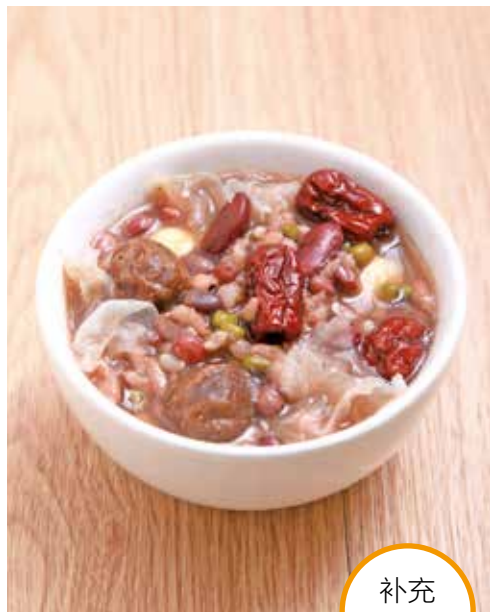
紫薯紫米粥

材料 | 糯米、紫米、红米、黑米各30克，芸豆、大麦仁、燕麦各20克，紫薯100克，熟板栗50克，椰子果浆10克，黑米粉少许。

调料 | 白糖适量。

做法

- 1 将糯米、紫米、红米、黑米洗净，浸泡30分钟；芸豆、大麦仁、燕麦洗净，浸泡3小时；紫薯去皮，洗净，切小丁。
- 2 锅置火上，放适量清水烧开，放入芸豆、大麦仁、燕麦，煮开后转小火煮10分钟，放入糯米、紫米、红米、黑米、紫薯、熟板栗，煮熟后放入椰子果浆、黑米粉、白糖搅拌均匀，即可关火。



补充
能量

莲子八宝粥

材料 | 糯米30克，薏米、大麦仁、花生仁、莲子、绿豆、红豆各10克，桂圆肉、芸豆、红枣、水发银耳各15克。

调料 | 白糖20克。

做法

- 1 将糯米洗净，浸泡30分钟；将大麦仁、薏米、绿豆、红豆、芸豆、莲子洗净，浸泡4小时。
- 2 放入锅中加适量水煮开，放入大麦仁、薏米、红豆、绿豆、芸豆、莲子煮开，加盖小火煮30分钟，放入糯米、花生仁、红枣、桂圆肉、水发银耳，用勺子搅匀，放入白糖，大火煮开，加盖小火煮20分钟关火，再闷10分钟即可。

椰奶燕麦粥

材料 | 椰子果浆100克，燕麦、薏米、荞麦、糯米各50克。

调料 | 白糖适量。

做法

- 1 将燕麦、薏米、荞麦、糯米淘洗干净，燕麦、薏米、荞麦浸泡3小时，糯米浸泡30分钟。
- 2 锅置火上，加适量清水煮沸，放入燕麦、薏米、荞麦、糯米，用大火煮沸，转小火熬成稠粥，然后加入椰子果浆煮3~4分钟，调入白糖拌匀即可。

粥品功效 这道粥含有的维生素P能够增强毛细血管弹性，膳食纤维可以降低血液胆固醇水平，从而预防高血脂、动脉硬化等心血管疾病。



Tips 燕麦、薏米、荞麦的米质较硬，烹调前一般需要用水浸泡3小时才好。泡米用的水最好与米一起下锅同煮，避免其中所含的营养物质流失。

预防心血管
管疾病



五谷汁，给生活增添一抹新意

五谷汁就是将五谷杂粮打成汁饮用，也可以辅以蔬菜、水果等一起打汁，一般可以借助豆浆机来完成。目前很多豆浆机除了打豆浆功能外，还有“五谷”这个功能，按键即可。

五谷汁营养好、易吸收，对健康大有裨益，如果有的时候你喝粥喝腻了，不妨打点五谷汁换换口味。

玉米汁

材料 | 甜玉米 2 根。

调料 | 白糖适量。

做法

- 1 把甜玉米剥去叶子和根须后清洗干净，再掰下玉米粒。
- 2 将玉米粒放入豆浆机中，加水至上、下水位线之间，按下“五谷”键，然后等待豆浆机提示玉米汁做好，倒出后加入白糖调味即可。

护眼
抗衰



小米汁

材料 | 小米 60 克。

做法

- 1 小米淘洗干净，用清水浸泡 2 小时。
- 2 把小米倒入豆浆机中，加水至上、下水位线之间，按下“五谷”键，煮至豆浆机提示五谷汁做好即可。



健脾
安眠

更多养生五谷汁配方

绿豆糙米汁

绿豆 + 糙米 → 排出体内毒素

南瓜大米黑米汁

黑米 + 大米 + 南瓜 → 润肠通便

红枣紫米汁

紫米 + 红枣 → 补铁补血

黑芝麻黑枣黑米汁

黑米 + 黑芝麻 + 黑枣 → 补肾御寒

红枣玉米汁

玉米 + 红枣 → 保护眼睛、抗衰老



早餐营养粥

让每天的工作、学习精力充沛



睡个懒觉也能吃上热粥

第1招 煮粥食材提前拼配好

煮粥的最妙之处就在于，只要你花一点心思搭配，就能收获很多五谷杂粮的营养。我们主张变着花样来喝粥，主张变换食材巧搭配，对于爱好喝粥的人来说，更要多尝试不同的米、豆、薯类等的搭配。

忙碌的上班族，如果既想喝到口感丰富的粥，又想不花费太多时间，不妨试试下边这个小办法。

自配杂粮粥

如果你喜欢喝杂粮粥，那就将你喜欢的米类、豆类提前混合到一起，比如大米、小米、黑米、糙米、红豆、绿豆等，提前混合均匀，放到一个干燥密封的容器内，煮粥的时候直接抓上一把就能煮出一碗杂粮粥了。如果你喜欢莲子、干百合、桂圆、枸杞子、葡萄干等，也可以将这些材料一并放入。

按照这个办法，你可以搭配出很多你想要的口味，比如你经常喝红豆大米百合粥，那你就将红豆、大米、干百合提前混合好放入一个容器内。



自制杂粮粥也是非常好的食疗方法，我们可以根据自己的需要做出功效佳的杂粮粥来，比如气血不足的人，可以在粥中加点红豆、红枣、花生，粥就具有了补气血的功效。

第2招

定时电饭煲自动煮粥



对于上班族来说，早上的时间非常珍贵。如果你既想睡个好觉，又想吃到香喷喷的粥，就可以找定时电饭煲帮忙了。

定时电饭煲可实现提前预约的功能，有的可实现12小时预约，有的则可实现24小时预约。比如预约12小时，那么12小时后粥就会自动煮好，煮好后会进入自动保温的流程。

这样一来，你只需在睡觉之前做到三个步骤，就可以在第二天早上如约吃上香喷喷的热粥了。

睡前煮粥第一步：提前将米及各种食材淘洗好。

睡前煮粥第二步：将所有食材放入电饭煲中，加好水。

睡前煮粥第三步：计算好第二天想吃粥的时间，在电饭煲上进行操作，预约好时间即可。

第二天早上，弥漫满屋的粥的香味会把你叫醒。

另外，市面上也有专门的迷你定时煮粥锅等，可以根据自己的需要购买。

第3招

剩饭翻新熬粥



用剩饭煮粥的时候，也可以先将剩饭用水冲洗一下再煮，这样就不容易黏稠，口感好像新米煮出的一样。

如果没有定时电饭煲，那么就来试试另外一个快捷煮粥的妙招吧，那就是利用前一天做好的米饭来煮粥。

虽然我们主张用新米熬粥，这样煮出来的粥味道和营养都更好，但是对于上班族来说，用剩米饭煲粥也是无奈之下的一种健康选择。

可以在前一晚多做一些米饭，留一部分第二天用。第二天一早，只需将米饭打散，放入锅内，加入适量水大火烧开后，改小火熬煮10分钟左右即可食用了。

现吃现做吃个新鲜

米、豆提前泡

煮粥的材料最好浸泡一下，一般豆子需要提前泡8~12个小时，燕麦、荞麦等杂粮需浸泡2~4个小时，大米浸泡半小时即可。对于上班族来说，如果觉得早上分拨处理这些食材比较耽误时间，简便的做法是提前把各种材料洗净，然后放在容器中加水没过食材，放冰箱里统一浸泡一夜就行了。

放冰箱浸泡，能避免浸泡时间过久而造成的细菌超标，尤其是夏季室温较高的时候，细菌更为活跃。

减肥者和三高患者熬煮杂粮豆粥时，食材可以不浸泡

想减肥者以及三高患者，要适当增加膳食纤维的摄入量，因此煮粥时以加入杂粮杂豆为好。杂粮和豆子可以占到煮粥食材的1/3~1/2，在熬煮时最好再制造点粗糙的口感，以获得较低血糖反应和更强的饱腹感，因此豆子浸泡的时间可以短一些，杂粮甚至可以不浸泡，在能接受的范围内让粥的质地不要过于软烂。

按照不同的顺序添加食材

要想煮出好吃的粥，需要注意食材下锅的先后顺序，不要不分情况把所有食材同时下入锅里。

煮杂粮粥时

难煮的食材先放，如豆类、糙米、荞麦等，然后再放容易煮的食材

煮菜粥时

应该在米粥彻底熟后，再放青菜，这样能使青菜保存更多的维生素

煮肉粥时

先加粥底，再加食材。肉类提前焯好水，待米豆等食材煮开过一次以后放入

辅料食材巧处理

一般来说,煮普通的杂粮杂豆粥步骤相对是最简单的,米和豆几乎可以同时下锅,如果要讲究先后顺序,可以先放豆子后放米。但是如果要制作菜粥、肉粥、水果粥、海鲜粥等,可能程序会稍显复杂,这就需要提前处理好辅料,也可以在将主料下入锅里以后,利用空隙进行辅料的处理。



青菜提前清洗,下锅之前根据需要切成所需的块状或末状。



木耳、银耳等菌类提前泡发,撕成小片。



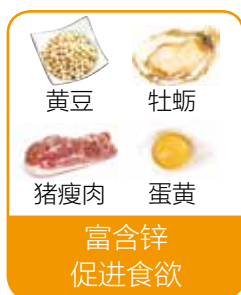
肉类一般需要洗净以后,切块或切丝,入沸水焯烫一下,然后再加入粥里同煮。



增强食欲

饮食调养要点：① 可有选择地食用一些刺激食欲的食物，如山楂、话梅、草莓、橙子等。② 不要吃过冷、过硬、过粗糙等不宜消化的食物，以免损害肠胃功能。③ 进餐要细嚼慢咽，以利于消化吸收，避免因消化不良而造成食欲缺乏。④ 不要吃过甜的食物，奶油类、甜的碳酸饮料等在食用时要适当控制。

煮粥食材添加



鸡肉山药粥

材料 | 大米100克，鸡肉200克，山药100克。

调料 | 盐、料酒各3克，葱末5克，鸡精少许。

做法

- 1 大米淘洗干净；鸡肉洗净，切碎；山药洗净，去皮切丁。
- 2 砂锅置火上，将切好的鸡肉和大米放入锅里煮至熟烂，然后将山药放入锅中，煮至熟软，加盐、鸡精、料酒调味，再撒上葱末即可。

粥品功效 山药可以改善脾胃的消化吸收功能，对脾胃虚弱、食少体倦等症有食疗作用；鸡肉含大量消化酶，容易被人体吸收利用。



健胃消食、
增进食欲

白萝卜山药粥

材料 | 白萝卜、大米各100克，山药50克。

调料 | 香菜末8克，盐2克，鸡精1克，香油5克。

做法

- 1 白萝卜去缨，去皮，洗净，切小丁；山药去皮，洗净，切小丁；大米淘洗干净。
- 2 锅置火上，倒入适量清水烧开，放入大米小火煮至八成熟，加白萝卜和山药丁煮熟，加盐和鸡精调味，撒上香菜末，淋上香油即可。

粥品功效 山药中的皂苷能提食欲、助消化、补益脾胃、补虚益气；白萝卜煮粥食用可以顺气、辅助治疗积食腹胀。两者搭配的这款粥具有健胃消食、增进食欲的功效。



增进食欲、
补血益气

榨菜肉丝粥

材料 | 大米100克，猪瘦肉50克，榨菜20克，芹菜适量。

调料 | 姜末、葱末各5克，盐2克，水淀粉、高汤、植物油各适量。

做法

- 1 猪瘦肉洗净，切丝，用少量水淀粉抓匀；榨菜洗净，切丝；芹菜洗净，切段；大米淘洗干净。
- 2 锅置火上，倒入适量清水煮沸，放入大米大火煮沸，转小火熬煮至粥熟。
- 3 另起一锅，放植物油烧热，爆香葱末、姜末和榨菜丝，加入高汤、瘦肉丝、盐和芹菜段，熟后倒入米粥中即可。

粥品功效 榨菜咸淡适口，鲜香脆嫩，还有一种特殊的香味，是下饭的聪明选择，搭配大米、猪肉一起煮成粥，可以增进食欲、补血益气。

补充体力

饮食调养要点：① 保证足够的热量供应，多吃富含碳水化合物、蛋白质、脂肪的食物。② 适量补充糖分，疲劳的时候尤其要注意补充糖分，以免出现低血糖。③ 注意铁的补充，缺铁会导致贫血，机体也容易疲乏，导致学习工作能力下降。④ 多吃含维生素丰富的各种蔬果，以维持肌肉和神经的正常活动。

煮粥食材添加



小米黄豆粥

材料 | 小米100克，黄豆50克。

做法

- 1 小米淘洗干净；黄豆过筛去渣，浸泡10小时。
- 2 锅置火上，加适量清水煮沸，放入黄豆，用大火煮沸，下入小米，用小火慢慢熬煮至粥稠。

粥品功效 小米中的氨基酸组成不理想，黄豆富含赖氨酸。两者搭配食用，能提高蛋白质的吸收率，为人体提供丰富的蛋白质、碳水化合物等，进而全面为人体提供能量。

滑蛋牛肉粥

材料 | 牛里脊肉50克，大米100克，鸡蛋1个。

调料 | 姜末、葱末、香菜末各5克，盐2克。

做法

- 1 牛里脊肉洗净，切片，加盐腌30分钟；大米淘洗干净，用水浸泡30分钟。
- 2 锅置火上，加适量清水煮开，放入大米，煮至将熟，将牛里脊肉片下锅中煮至变色，将鸡蛋打入锅中搅拌，粥熟后加盐、葱末、姜末、香菜末即可。

粥品功效 牛肉、鸡蛋富含优质蛋白、铁，大米中碳水化合物含量丰富。这款粥容易被人体消化，提供能量，缓解身体疲劳，非常适合活动强度大的人食用。

缓解
疲劳



芋头猪骨粥

材料 | 芋头25克，猪骨200克，大米100克。

调料 | 葱花5克，盐2克，胡椒粉少许。

做法

- 1 芋头洗净，去皮；将猪骨洗净，剁成小块；大米淘洗干净。
- 2 锅置火上，放入清水和猪骨，煮成骨头浓汤，滤去骨渣，加入大米、芋头，再熬煮成粥，加入盐略煮，撒上葱花和胡椒粉即可。

粥品功效 这道粥不仅容易被人体消化吸收，而且含有丰富的蛋白质、碳水化合物等，可以为人体提供能量，对恢复体能有益，能起到抗疲劳的功效。

恢复体能



木瓜排骨粥

材料 | 排骨200克，木瓜150克，大米、香米各50克。

调料 | 姜片5克，料酒、盐各适量。

做法

- 1 木瓜洗净，去皮去子，切小块；排骨洗净，切块，焯烫；大米和香米分别洗净。
- 2 锅置火上，放排骨块、姜片、料酒和清水，大火煮沸后转小火煮30分钟，加大米和香米，熬煮至粥九成熟时加木瓜块，小火煮10分钟，加盐调味即可。

粥品功效 排骨富含蛋白质、铁、钙等物质；大米、香米中蛋白质、碳水化合物含量丰富。两者搭配木瓜一起熬粥，不油腻、易消化，可以补充体力，维持肌肉活力，缓解疲劳。



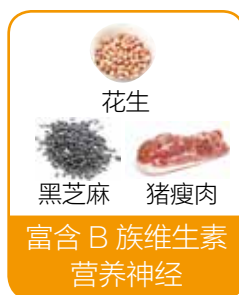
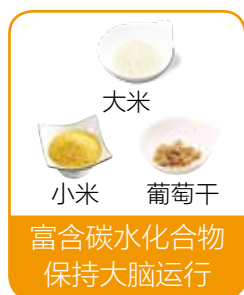
木瓜虽然营养丰富，但是食用过多会产生胀气、腹泻等不适症状。营养师推荐每天食用50克左右木瓜。这款粥的量适合2~3人食用。

补充体力、
缓解疲劳

增强活力

饮食调养要点：① 适量补充碳水化合物，保证身体器官的运行，为大脑的运行提供能源。② 食用肉蛋类、牛奶等高蛋白食物，有助于恢复体力，以使大脑皮层处于较好的生理活动状态。③ 多摄取猪瘦肉、黑芝麻、牛奶、香蕉等富含B族维生素、维生素E及钙、镁等振奋精神的营养素的食物。

煮粥食材添加



番茄鸡块粥

材料 | 大米50克，番茄1个，鸡腿3个。

调料 | 葱花5克，盐、胡椒粉、鸡精各适量。

做法

- 1 大米淘洗干净，浸泡30分钟；番茄洗净，去蒂，切块；鸡腿洗净，用开水焯烫去血水，切块。
- 2 锅中放水和大米，用大火煮沸，转小火熬煮10分钟，再加入鸡块、番茄块熬煮20分钟，加入葱花、盐、胡椒粉、鸡精调味。

粥品功效 番茄中的维生素C、番茄红素等抗氧化物质可以清除大脑内的自由基，保持脑细胞的活力；鸡腿可以提供蛋白质，保持大脑活跃。





增强
人体活力

葡萄干粥

材料 | 大米100克，葡萄干15克。

做法

- 1 大米淘洗干净；葡萄干洗净。
- 2 大米和葡萄干放入电饭锅中，加适量清水，盖严锅盖，按下“煮粥”键，煮至电饭锅提示粥煮好即可。

粥品功效 每100克大米中含大约78克碳水化合物，葡萄干中的碳水化合物含量更高。这款粥可迅速为人体补充碳水化合物，碳水化合物是大脑运行的必需能源，可以为人体增强活力。



葡萄干中糖和铁含量均较高，这款粥适宜神经衰弱、过度疲劳、体倦乏力者食用，但糖尿病患者忌食，肥胖者也不宜经常食用。



增强大脑
灵活性

黑芝麻核桃粥

材料 | 黑芝麻20克，核桃仁30克，紫米50克。

调料 | 白糖10克。

做法

- 1 将核桃仁 and 黑芝麻洗净沥干，碾成末；紫米淘洗干净，浸泡30分钟。
- 2 锅置火上，倒入适量清水煮沸，放入紫米再次煮沸，改小火熬成粥，放入核桃仁末、芝麻末熬煮至黏稠，再加入白糖即可。

粥品功效 黑芝麻、核桃中含有较多的B族维生素和维生素E。B族维生素可以使人产生愉悦的情绪，避免疲劳、注意力涣散等行为表现；维生素E有助于增强大脑灵活性，增强记忆力。

生滚鱼片粥

材料 | 草鱼肉30克，大米50克，鸡蛋1个（取蛋清）。

调料 | 香菜段、葱花、姜块各5克，盐2克，料酒、淀粉、植物油、鸡精各适量。

做法

- 1 将草鱼肉洗净，切成片，放入碗中，加鸡蛋清、盐、料酒、淀粉上浆；大米淘洗干净。
- 2 锅内倒植物油烧热，爆香葱花、姜块，倒入清水、料酒烧沸，下大米煮沸，用小火熬至粥稠，加入鱼片滚熟至变色，用盐和鸡精调味，拣去葱花、姜块，撒上香菜段即可。

粥品功效 这款粥富含蛋白质和不饱和脂肪酸，可以保持大脑皮层处于较好的生理活动状态，增强人的思维力和记忆力。



Tips 鱼肉片非常容易熟，粥将熟时下入即可。

活跃
大脑



补脑

饮食调养要点：①多吃鱼类，尤其是金枪鱼、鳕鱼等深海鱼，可以补充DHA，增强脑力。②多吃蛋黄、豆类等富含卵磷脂的食物，可滋养大脑。③适量进食核桃、腰果等富含不饱和脂肪酸的食物，可延缓脑力衰退。④忌吃爆米花、松花蛋、油条等含铅的食物，因为铅会杀死脑细胞，损伤大脑。

煮粥食材添加



核桃紫米粥

材料 | 紫米 40 克，核桃仁 25 克，大米 30 克。

调料 | 冰糖 5 克。

做法

- 1 紫米、大米分别淘洗干净，浸泡4小时；核桃仁洗净，掰碎。
- 2 锅置火上，加适量清水煮沸，放入紫米、大米，用大火煮沸后转小火，放入核桃仁碎继续熬煮，粥将熟时加冰糖调味。

粥品功效 紫米富含多种氨基酸和矿物质，能保证大脑供能充足；核桃仁含有人体必需的不饱和脂肪酸，能滋养脑细胞、增强脑功能。二者与大米煮粥，能滋养大脑，提高记忆力。

草菇鱼片粥

材料 | 鳕鱼片100克，草菇 50 克，熟青豆 20 克，大米 150 克。

调料 | 鲜汤1000克，盐4克，香油、葱末、姜末各适量。

做法

- 1 草菇洗净，放沸水中焯一下，捞出；大米淘洗干净，浸泡 30 分钟。
- 2 锅中加鲜汤、清水、大米烧开，撇净浮沫，加盖，转小火慢煮成粥。
- 3 下入姜末、草菇略煮一下，再下入鳕鱼片煮熟，加盐、香油调味，下入熟青豆，撒上葱末即可出锅。

粥品功效 这款粥不饱和脂肪酸、DHA含量较高，可以补充脑力，延缓脑力衰退。

增强
脑力



黄鳝小米粥

材料 | 小米 100 克，黄鳝 80 克。

调料 | 盐 4 克，姜丝、葱花各 5 克。

做法

- 1 小米淘洗干净；黄鳝去头和内脏，洗净，切段。
- 2 锅置火上，加适量清水煮沸，放入小米煮约15分钟，放入黄鳝段、姜丝，转小火熬至粥黏稠，加盐、葱花调味即可。

粥品功效 黄鳝中含有丰富的DHA，经常食用可以补脑，小米中的蛋白质和B族维生素具有提高脑力的作用。

补脑、
提高脑力



抗辐射

饮食调养要点：① 绿茶富含茶多酚，经常喝点绿茶，可以帮助抵御电磁辐射。② 适量吃些豆类、鱼类等富含蛋白质的食物，可减少辐射对人体带来的损伤。③ 多吃些黑芝麻、番茄等具有抗氧化功效的食物，可以抵抗辐射危害。④ 经常吃些藻类食物，可减轻射线对人体免疫功能的损害，并抑制免疫细胞的凋亡。

煮粥食材添加



海带绿豆粥

材料 | 大米100克，水发海带、绿豆各30克。

调料 | 白糖适量。

做法

- 1 海带洗净，切碎；绿豆洗净，用水浸泡4小时；大米洗净，浸泡30分钟。
- 2 锅置火上，加适量清水烧开，放大米、海带碎、绿豆煮沸，转小火熬煮成粥，加入白糖调味即可。

粥品功效 海带富含的海藻多糖成分能排出体内的毒素，提高细胞免疫能力，对抗辐射危害；绿豆可缓解辐射给人体带来的不适。此粥适合电脑族食用，对缓解电脑辐射效果明显。

菊花绿豆粥

材料 | 小米80克，绿豆50克，菊花10克。

调料 | 白糖 10克。

做法

- 1 绿豆洗净，浸泡4小时；小米淘洗干净；菊花洗净。
- 2 锅置火上，倒入适量清水大火烧开，加绿豆煮沸15分钟，加入洗净的小米，先用大火煮5分钟左右，再改小火煮约20分钟。
- 3 加入菊花继续煮约5分钟，加白糖调味即可。

粥品功效 绿豆富含蛋白质、膳食纤维及多种维生素，可解毒、抗菌；菊花富含糖类、脂肪及多种维生素，有保护眼睛、抗辐射的功效。二者和小米一起煮粥，可促进毒素排出、对抗辐射。



Tips 此粥性微寒，脾胃虚寒者不宜多食。

保护眼睛、
抗辐射



抵抗辐射、
延缓衰老

黑芝麻山药粥

材料 | 大米、山药各100克，黑芝麻10克。

调料 | 冰糖10克。

做法

- 1 大米淘洗干净，浸泡30分钟；山药清洗干净，刮掉外皮，切成小块。
- 2 将大米、山药和黑芝麻一起入锅，加入足量的水和冰糖，大火烧开后，转小火煮20分钟即可。

粥品功效 大米、山药与黑芝麻一起熬粥，能为人体增加不饱和脂肪酸和维生素E等具有抗氧化功效的成分，这些物质能够抵抗辐射，延缓衰老。



Tips 黑芝麻有致泻的作用，因此，患有慢性肠炎、大便不成形、腹泻的人慎食此粥。



抗辐射、
护肤

番茄排骨粥

材料 | 番茄、排骨各150克，大米100克。

调料 | 葱末、香菜末各10克，盐3克，香油适量。

做法

- 1 番茄去皮和蒂，切块；排骨剁成段，洗净，用沸水焯烫去血水，捞出；大米淘洗干净，用水浸泡30分钟。
- 2 锅置火上，倒入适量清水烧开后，下入大米和排骨，煮至米粒九成熟，加番茄块煮熟，加盐调味，撒上葱末和香菜末，淋上香油即可。

粥品功效 番茄富含维生素C和番茄红素，可以缓解辐射对皮肤的伤害，加入排骨可滋阴润燥，增强体质，减小辐射危害。



孩子成长粥

从这一刻开始爱上吃饭



辅食添加粥（6个月~1岁）

饮食调养要点：① 一般辅食添加正常的宝宝7个月左右就可以吃粥了，粥的种类可以丰富一些，可以加入菜末做成菜粥，也可以把鱼、肉剁成细末做成鱼粥、肉粥。② 宝宝的肠胃较弱，制作辅食需要细、软、烂，因此给宝宝制作辅食粥也要以此为原则。

煮粥食材添加



南瓜粥

材料 | 南瓜30克，大米50克。

做法

- 1 南瓜洗净，去皮、去子，切丁；大米洗净。
- 2 将南瓜丁和大米放入锅中，加适量清水熬煮。
- 3 煮至南瓜和大米熟透、黏稠即可。

粥品功效 南瓜自带甜味，这是一款非常适合宝宝的甜粥。南瓜富含β胡萝卜素，能提高宝宝的免疫力、促进生长发育。

豆腐粥

材料 | 豆腐20克，白粥40克，青菜8克。

做法

- 1 将白粥放到小奶锅中，加热至稍沸，转为小火。
- 2 用勺子将豆腐捣碎，加入粥中。
- 3 将青菜洗净，剁碎放入锅中，煮沸后关火即可。

粥品功效 豆腐富含优质蛋白质和钙，有利于促进宝宝牙齿的发育，并且豆腐非常软烂，适合宝宝食用，辅食添加初期可以少量试吃，逐渐加量。

促进
牙齿发育



开发
智力

菠菜蛋黄粥

材料 | 鸡蛋60克，菠菜20克，软米饭50克，高汤适量。

做法

- 1 将菠菜洗净，开水焯烫后切成末，放入锅中，加适量清水煮成糊状。
- 2 鸡蛋煮熟，取蛋黄，和软米饭、高汤放入锅内煮成粥状。
- 3 将菠菜糊加入蛋黄粥中即可。

粥品功效 这款粥中的蛋黄含有丰富的磷脂和必需脂肪酸，能促进宝宝智力发育。



Tips 将菠菜替换为其他绿叶时蔬，如油菜、生菜等，也很美味。

提高免疫力

饮食调养要点：① 孩子的食物种类一定要丰富多样，肉蛋、蔬果尽可能都吃一些。② 适当多吃富含蛋白质、锌、硒、铁等元素的食物，如肉蛋类、菌菇类等。③ 鼓励孩子多喝水，滋润呼吸道黏膜，以抵御外来病毒细菌等病原体。④ 引导孩子少吃各种油炸、熏烤、过甜的食品，以免影响食欲，导致免疫力下降。

煮粥食材添加



香菇脆笋粥

材料 | 大米100克，芦笋片50克，香菇丝70克。

调料 | 植物油适量，葱末、蒜末各5克，盐3克。

做法

- 1 大米洗净，放入沸水中熬煮成稠粥。
- 2 油锅烧热，倒入葱末、蒜末爆香，加入芦笋片，炒至入味。
- 3 将芦笋片和香菇丝放入稠粥中，熬煮片刻，加盐调味即可。

粥品功效 香菇中硒含量较高，抗病能力显著；芦笋具有调节机体代谢、改善身体免疫功能的功效。二者搭配食用，抗病效果更佳。



预防感冒
等疾病

鸡肉青菜粥

材料 | 大米40克，鸡肉30克，青菜50克。

调料 | 鸡汤15毫升，植物油适量。

做法

- 1 大米洗净，放入沸水中熬煮成稠粥。
- 2 将鸡肉、青菜分别洗净，切末。
- 3 锅内倒油烧热，将鸡肉末煸炒至半熟，放入青菜碎，一起炒熟，盛出备用。
- 4 将炒好的鸡肉末和青菜碎放入大米粥内，再加入鸡汤，继续熬煮至粥沸即可。

粥品功效 鸡肉富含的蛋白质可以促进抗体的生成；青菜中的维生素C含量较多，可以增强免疫力，帮助孩子预防感冒等常见疾病。



提高
抗病能力

牛肉蔬菜粥

材料 | 牛肉40克，米饭80克，土豆、胡萝卜、韭菜各15克。

调料 | 盐2克，高汤适量。

做法

- 1 将牛肉、韭菜分别洗净，切末；胡萝卜、土豆分别去皮，洗净，切成小丁。
- 2 锅中放高汤煮沸，加入牛肉末、胡萝卜丁和土豆丁炖10分钟，加入米饭拌匀再煮10分钟，待沸后加韭菜末，加盐调味即可。

粥品功效 牛肉铁含量高，且是一种高蛋白低脂肪的食物，是成长期的孩子饮食的优质选择，搭配蔬菜煮成的这款粥，还能给孩子补充维生素C、膳食纤维等。经常食用这款粥，可以提高孩子抗病能力。

菠菜瘦肉粥

材料 | 菠菜20克，猪瘦肉25克，白粥50克。

调料 | 香油少许。

做法

- 1 菠菜洗净，焯水，切成小段；猪瘦肉洗净，切小片。
- 2 待锅内白粥煮开后，放入猪瘦肉片，稍煮至变色，加菠菜段，煮熟后放入香油，煮开即可。

粥品功效 这款粥蛋白质、铁、锌含量较高，并且粥中的维生素C能提高铁的吸收率，有利于调节孩子的免疫力。

Tips

菠菜性凉，具有滑肠的作用，腹泻的孩子慎食此粥。

补铁、
调节免疫力

补钙壮骨

饮食调养要点：① 多吃高钙食物，如鱼类、豆类、牛奶、虾皮等。② 适当补充维生素D以促进钙的吸收，可以多吃富含维生素D的食物，如青鱼、牛奶等，也可以晒太阳来补充维生素D。③ 少吃含糖或盐过多的食物，如汽水、可乐等，它们会阻碍钙的吸收，还会软化骨骼。

煮粥食材添加



丝瓜虾皮粥

材料 | 大米80克，丝瓜100克，虾皮10克。

调料 | 姜丝、葱末各5克，盐、香油各2克，鸡精、胡椒粉各1克。

做法

- 1 大米淘洗干净；丝瓜刮净绿皮，洗净，切丝；虾皮挑净杂质，洗净。
- 2 锅置火上，加适量清水烧开，下入大米、姜丝、葱末，用大火烧开，转小火煮至米粒八成熟，加入丝瓜丝、虾皮煮至米粒熟烂，加盐、鸡精、胡椒粉调味，淋上香油。

粥品功效 虾皮的钙含量高于绝大多数食材，经常食用可使孩子获得丰富的钙。





促进
孩子生长

豆腐肉末粥

材料 | 豆腐30克，粳米50克，猪肉末10克。

调料 | 盐1克，植物油适量。

做法

- 1 将猪肉末放入油锅中炒熟备用。
- 2 粳米洗净，放入锅中，加适量水煮开。
- 3 豆腐切小粒，放入锅中继续煮，煮至米烂粥稠后，加入熟的猪肉末和盐拌匀即可。

粥品功效 这款粥中蛋白质、钙含量较高，并且煮粥食用，容易被孩子消化吸收，可以促进孩子骨骼、肌肉、血液、皮肤等的生长。



增高
壮骨

牛奶小米粥

材料 | 大米、小米各30克，牛奶半袋。

调料 | 白糖适量。

做法

- 1 大米、小米分别淘洗干净，大米浸泡30分钟。
- 2 锅置火上，加适量清水煮沸，分别放入大米和小米，先用大火煮至米涨开，倒入牛奶继续煮，再沸后，转小火熬煮，并不停搅拌，加白糖，一直煮到米粒烂熟。

粥品功效 牛奶中钙含量较高，小米含有较多的磷，钙和磷都是促进骨骼生长的重要物质。孩子经常食用这款粥，可以长得更高更壮。

黑豆粥

材料 | 黑豆50克，大米30克。

做法

- 1 黑豆洗净，浸泡4小时；大米淘洗干净，浸泡30分钟。
- 2 锅置火上，加适量清水煮沸，放入黑豆，用大火煮沸，转小火熬煮，待黑豆煮至六成熟时加入大米，再煮30分钟至粥黏稠即可。

粥品功效 黑豆有“豆中之王”的美誉，黑豆中的钙、镁、磷、蛋白质等含量都较高，黑豆和大米搭配煮粥，其所含的氨基酸还能互相取长补短，更适合

人体需要，从而提高了粥的营养价值，促进蛋白质的利用，更能促进孩子的生长发育。



黑豆一定要煮熟后才能吃，因为在生黑豆中有一种抗胰蛋白酶，可影响蛋白质的消化吸收，引起腹泻，而在煮熟后，抗胰蛋白酶被破坏，消除了黑豆的不良反应。

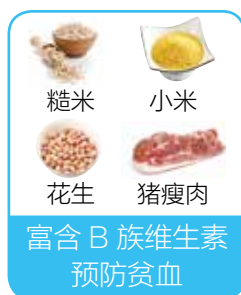
促进孩子
生长发育



补铁

饮食调养要点：① 优选含叶酸、维生素B₁₂、维生素C和果胶的食物，如糙米、苹果等，以促进铁的吸收。② 动物内脏、红枣、木耳等都是铁的好来源，其中肉类中的铁还较易被吸收。③ 可以多给孩子吃些番茄、苹果、柑橘、猕猴桃及山楂等酸性食物，以增加胃内酸的成分，促进铁质的吸收和利用。

煮粥食材添加



猪肝菠菜粥

材料 | 猪肝50克，大米100克，菠菜60克。

调料 | 盐2克。

做法

- 1 猪肝冲洗干净，切片，入锅氽水，捞出，沥水；菠菜洗净，焯水，切段；大米淘洗干净，浸泡30分钟。
- 2 锅中加清水烧开，放入大米，用大火煮沸，转小火慢熬。煮至粥将成时，将猪肝片放入锅中煮熟，再加菠菜段稍煮，然后加盐调味。

粥品功效 猪肝是补铁佳品，非常适合成长期的孩子食用；菠菜中维生素C含量较高，可以促进铁的吸收。两者搭配食用，可以补铁补血。

牛肉小米粥

材料 | 小米100克，牛肉50克，胡萝卜10克。

调料 | 姜末5克，盐3克。

做法

- 1 小米淘洗干净；牛肉洗净，切碎；胡萝卜洗净，去皮，切丁。
- 2 锅置火上，加适量清水烧沸，放入小米、牛肉碎、胡萝卜丁，大火煮沸后转小火煮至小米开花，加入姜末煮沸，加盐调味即可。

粥品功效 牛肉中的铁含量比猪肉、鸡肉等都要高，非常适合生长期的孩子食用。与B族维生素丰富的胡萝卜一起搭配小米食用，能促进铁的吸收，补铁效果更好。



促进铁的
吸收

黑米红枣粥

材料 | 黑米100克，红枣6颗，枸杞子20克。

调料 | 白糖适量。

做法

- 1 先将黑米洗净，提前一晚浸泡；红枣、枸杞子洗净备用。
- 2 锅置火上，倒入适量清水大火煮沸，放入黑米，继续煮沸后，加入红枣，改小火煮30分钟至粥黏稠，再加入枸杞子继续煮5分钟，用白糖调味即可。

粥品功效 黑米可以改善缺铁性贫血；红枣是众所周知的补铁佳品。两者搭配的这款粥对改善孩子贫血有不错的效果。



改善缺铁
性贫血

助消化

饮食调养要点：① 调剂食物花样，以激发孩子的食欲。② 饮食宜清淡少油腻，细软易消化。还可以给孩子吃些山药、扁豆等补脾胃、助消化的食物。③ 多给孩子吃些猪肝、胡萝卜等富含维生素A的食物，以保护胃肠道黏膜。④ 饮食温度以不烫不凉为宜。⑤ 让孩子养成细嚼慢咽的习惯，有益于食物消化吸收。

煮粥食材添加



促消化、
健脾胃

大麦牛肉粥

材料 | 大麦仁150克，熟牛肉100克，面粉100克。

调料 | 胡椒粉、辣椒丝、葱末、姜丝、醋各10克，盐3克。

做法

- 1 熟牛肉切成小块；大麦仁去杂质，洗净；面粉加水调成面粉糊。
- 2 锅中加水烧开，放大麦仁煮熟，倒入面粉糊，烧沸成麦仁面糊。
- 3 放熟牛肉块，加盐、醋，放入胡椒粉、辣椒丝、葱末、姜丝，将其烧沸即可。

粥品功效 大麦可促进消化、提振食欲；牛肉、面粉可预防脾胃失调。这款粥具有促消化、健脾胃的作用。

山药鸡茸粥

材料 | 大米100克，去皮鸡肉200克，山药100克。

调料 | 盐3克，葱末适量。

做法

- 1 山药去皮洗净，切菱形片；鸡肉洗净，剁成鸡茸，入沸水锅中焯烫一下，捞出，沥干。
- 2 大米淘洗干净，放入砂锅中，加适量水，大火烧开后，加入鸡肉丁和山药片，继续烧开后转小火熬煮，直至粥熟，加盐、葱末调味即可。

粥品功效 鸡肉的氨基酸组成十分接近人体需要，消化率高，被人体吸收利用率高，可预防脾胃失调；山药中含有的淀粉酶、多酚氧化酶等成分，能提振食欲、帮助消化。这款粥可以促进消化、提振食欲。



山药要削去外皮的时候建议在手上套个保鲜袋，杜绝手部皮肤与黏液直接接触。如果不慎手部粘上了黏液质，可以在淡醋水中洗手，这样可以破坏山药皮上导致手痒的皂角质，手就不会痒了。

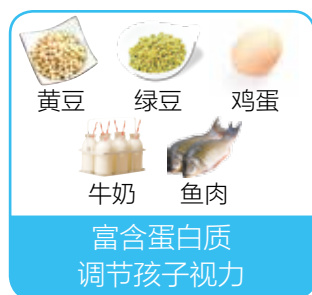
促进消化、
提振食欲



保护眼睛

饮食调养要点：① 让孩子适量多嚼一些胡萝卜、水果、坚果等硬质食物，以提高孩子眼睛的自我调节能力。② 多吃鱼肉、蛋等富含蛋白质的食物，有利于调节孩子视力。③ 多吃动物内脏等维生素A含量丰富的食物，能维持孩子眼角膜正常，增强在黑暗中看东西的能力。④ 少吃辣味食物，以免孩子眼睛上火。

煮粥食材添加



猪肝绿豆粥

材料 | 大米100克，猪肝50克，绿豆20克。

做法

- 1 将猪肝洗净，切片，入沸水锅焯去血水，捞出；大米、绿豆洗净，用水浸泡30分钟。
- 2 锅置火上，加入适量清水烧开，再加大米、绿豆大火煮沸，转小火煮至九成熟后，将猪肝片放入锅中同煮至熟即可。

粥品功效 猪肝中的维生素A含量高且容易被人体吸收利用，具有维持眼角膜正常、预防夜盲症的作用；绿豆具有败火的功效，可以帮助孩子预防因上火引起的结膜炎等症。



明目

胡萝卜粥

材料 | 胡萝卜、大米各100克。

调料 | 葱末、陈皮、姜末各5克，盐3克，胡椒粉1克，香菜末10克。

做法

- 1 大米、陈皮分别洗净，大米用水浸泡30分钟；胡萝卜洗净，去皮，切丝。
- 2 锅置大火上，加适量清水煮沸，放入大米烧开，转小火煮20分钟，加入陈皮、葱末、姜末、胡萝卜丝继续熬煮至粥黏稠，加入盐和胡椒粉调味，撒上香菜末即可。

粥品功效 胡萝卜粥富含胡萝卜素，胡萝卜素在人体内可以转化为维生素A，从而发挥明目的作用。



让视力更清晰

鲤鱼粥

材料 | 鲤鱼100克，苡麻根20克，糯米50克。

调料 | 葱花、姜片各5克，盐3克。

做法

- 1 将鲤鱼洗净，切片；糯米淘洗干净，浸泡30分钟；苡麻根加水另煎，去渣取汁。
- 2 锅中加入煎好的药汁、糯米、适量水、姜片，熬煮至粥熟，放入鲤鱼片再煮5分钟，加盐调味，最后撒葱花即可。

粥品功效 鲤鱼中的蛋白质可以调节孩子视力，DHA可以让孩子视觉更敏锐、视力更清晰。适当食用这款粥有利于孩子的视力健康。

“周末妈妈”给宝宝的创意早餐

妈妈们忙碌一周了，跟孩子的快乐周末就从一顿美好的早餐开始吧。这一天，除了亲手煲一碗粥给你的小萌娃，还可以拼拼创意，给宝宝一个大大的惊喜，让宝宝快快乐乐地把食物吃进去！

小鸡出壳豆芽菜

材料 | 鸡蛋 2 个，海苔 10 克，胡萝卜 20 克，豆芽 30 克。

调料 | 盐 2 克。

做法

- 1 胡萝卜洗净，去皮；豆芽洗净。
- 2 鸡蛋煮熟去壳，大头朝下用 V 形刀在三分之二处切一圈，将蛋白去掉。
- 3 用海苔剪出眼睛，胡萝卜剪出嘴巴，放在蛋黄上就变成小鸡了。
- 4 剩下的胡萝卜切成小花备用。
- 5 炒锅放油，油热后放入豆芽和胡萝卜花翻炒片刻，加少许盐。
- 6 将豆芽和胡萝卜小花装盘，上面放上刚出壳的小鸡即可。





老人养生粥

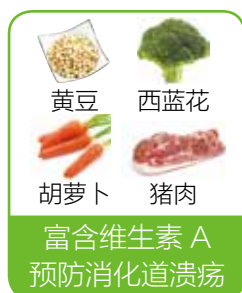
去病根、活百岁



健脾养胃

饮食调养要点：① 饮食要定时定量，少吃零食。② 食物温度以30~40摄氏度为宜，过凉或过热的食物都会刺激胃黏膜，久而久之，易引发胃病。③ 少吃油炸食物，因为油炸食物不易消化，还会加重消化道负担，引起消化不良。④ 少吃辣椒、胡椒等辛辣食物，以免刺激消化道黏膜。

煮粥食材添加



大麦小枣山药粥

材料 | 大麦仁、大米各30克，金丝小枣20克，山药150克。

调料 | 红糖10克。

做法

- 1 把大麦仁、大米分别淘洗干净，大麦仁浸泡3小时，大米浸泡30分钟；山药去皮，洗净，切块。
- 2 锅中放水、大麦仁，煮至大麦仁变软，放入金丝小枣、大米、山药块，用大火烧开后，转小火煮至米粒熟烂，加红糖调匀即可。

粥品功效 大麦仁能宽中益气，消积食，缓解消化不良；山药、金丝小枣能够增强脾胃的消化吸收功能。这款粥可以调养脾胃、促进食欲。

山药枸杞粥

材料 | 山药100克，糯米80克，枸杞子5克。

做法

- 1 糯米淘洗干净，用水浸泡2小时；山药洗净，去皮，切丁；枸杞子洗净。
- 2 锅置火上，加水烧沸，放入糯米，大火煮沸后改小火熬煮至七成熟，放入山药丁，煮至软烂后，加入枸杞子即可。

粥品功效 山药能够健脾补肺，提高人体抗病能力，与糯米、枸杞子搭配可以健脾补虚。

健脾
补虚

山楂粥

材料 | 山楂25克，大米100克。

做法

- 1 山楂洗净，去子和蒂；大米淘洗干净。
- 2 锅置火上，加适量清水煮开，放入山楂、大米煮沸，转小火熬煮成粥。

粥品功效 山楂常被用在消化药物中，与大米搭配煮粥可以开胃消食，特别是消除肉食积滞的作用突出。



现代临床医学证实：山楂对子宫有收缩作用，如果孕妇大量食用山楂制品，有可能引起子宫收缩，甚至导致流产。因此，孕妈妈不宜食用这款粥。

开胃
消食

莲藕大米粥

材料 | 莲藕200克，大米100克。

调料 | 白糖适量。

做法

- 1 莲藕洗净，去皮，切块，冲洗干净；大米淘洗干净，浸泡30分钟。
- 2 把大米和藕块一起放入高压锅内，加适量清水，盖好锅盖，用大火烧开，转小火煮20分钟。
- 3 待高压锅自然排汽后，开盖，加入白糖调匀。

粥品功效 莲藕熟食有消食止泻、生血养心、滋阴润燥的功效；大米具有补中养胃、聪耳明目的作用。二者一起煮粥食用，可以健脾养胃、滋阴养心。



在买莲藕时，要买外皮呈黄褐色，表面光滑无破损，肥大粗壮，截口在藕节外的，这种莲藕才是优质莲藕。

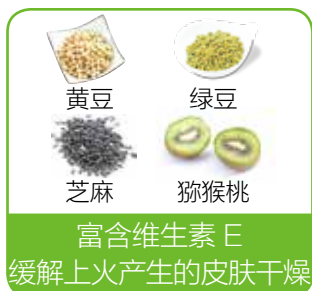
健脾养胃、
滋阴养心



清热去火

饮食调养要点：① 多喝水，多吃流质食物，如纯果汁饮料、豆浆、牛奶等饮品，可以养阴润燥，弥补损失的阴津。② 多吃蔬菜和性质偏凉的水果，如藕、黄瓜、冬瓜、梨、西瓜等，它们性质寒凉，具有生津润燥、通便败火的作用；少吃龙眼、荔枝等热性水果。

煮粥食材添加



薏米山药粥

材料 | 薏米、大米各50克，山药30克。

调料 | 红糖10克。

做法

- 1 将薏米和大米分别淘洗干净，薏米浸泡2小时，大米浸泡30分钟；山药洗净，去皮，切成丁。
- 2 锅置火上，倒入适量清水，放入薏米煮软，再加入山药丁、大米，转小火熬煮至山药熟、米粒熟烂即可。

粥品功效 薏米可清除体内湿热，改善胃火炽盛的症状，山药可清心安神，缓解上火引起的烦躁不安。





缓解
咽喉肿痛

薺菜粥

材料 | 薺菜20克，大米100克。

调料 | 姜5克，盐2克，香油、鸡精各适量。

做法

- 1 将薺菜择洗干净，切末；姜洗净，切细末。
- 2 锅置火上，放入大米、姜末，加适量水大火煮沸，转用小火煮熟，放入薺菜，加入香油、盐、鸡精调味即可。

粥品功效 这款粥营养全面，尤其含有丰富的维生素C、B族维生素等，可以缓解上火引起的咽喉肿痛。



薺菜不要放得太早，如果煮的时间太长，其营养成分会遭到破坏，颜色也会变得不好看。



辅助治疗
口腔溃疡

绿豆菜心粥

材料 | 绿豆25克，玉米30克，白菜心、大米各100克。

调料 | 盐2克。

做法

- 1 绿豆淘洗干净，浸泡1小时；玉米淘洗干净，浸泡4小时；白菜心洗净，切段；大米淘洗干净。
- 2 锅置火上，加适量清水煮沸，放入绿豆、大米，用大火煮沸，10分钟后放入玉米，转小火熬煮至黏稠，放入白菜心段，再煮约2分钟，加盐调味即可。

粥品功效 绿豆性凉，有清热解毒、去火止渴的功效，对因上火而引起的口腔溃疡有辅助治疗的作用。搭配维生素C含量丰富的白菜心食用，既可以去火，又可以促进伤口愈合。

扁豆大米粥

材料 | 白扁豆75克，大米100克。

调料 | 白糖适量。

做法

- 1 白扁豆用水浸泡一夜；大米淘洗干净，用水浸泡30分钟。
- 2 锅置火上，倒适量清水大火烧开，将大米、白扁豆放入锅中，煮沸后转小火熬煮至米烂粥稠，最后加入白糖拌匀即可。

粥品功效 白扁豆有消暑解渴、除湿止泻等作用，搭配大米一起煮粥食用，有清热解毒、调补脾胃的功效，尤其适合炎热的夏季食用。



Tips 白扁豆一定要煮至熟透方可食用，否则会引起中毒，在食后的三四个小时内，可能会出现头痛、恶心、呕吐等现象。

清热
解毒

抗感冒

饮食调养要点: ① 感冒初期多喝水, 多吃清淡、稀软的粥汤等。② 感冒后期, 可以多吃一些开胃健脾的食物, 如红枣、银耳等, 以补充营养, 加速康复。③ 感冒咳嗽期间应少吃生冷、辛辣等刺激性食物, 以免刺激咽喉, 加重病情。④ 不要吃油腻、滋补的食物, 如羊肉、人造黄油等, 也不要吃黏糯的甜品。

煮粥食材添加



百合荸荠粥

材料 | 糯米100克, 干百合5克, 荸荠25克, 枸杞子10克。

调料 | 冰糖适量。

做法

- 1 干百合洗净, 泡水; 荸荠去皮, 洗净, 切片; 糯米洗净, 用清水浸泡30分钟。
- 2 锅置火上, 倒入适量清水, 放入糯米用大火煮沸, 转小火熬煮40分钟, 放入荸荠片煮熟, 加入百合和枸杞子煮5分钟, 用冰糖调味即可。

粥品功效 百合可清热凉血、润肺止咳, 适合热病后余热未消、感冒咳嗽者食用; 荸荠可抗菌消炎。这款粥可以缓解因感冒引起的咳嗽症状。

生姜粥

材料 | 生姜10克，大米50克，枸杞子5克。

做法

- 1 生姜洗净去皮，切末；大米淘洗干净，浸泡30分钟；枸杞子洗净。
- 2 锅置火上，加适量清水煮沸，放入大米、生姜末煮沸，加入枸杞子，用小火熬煮30分钟。

粥品功效 味道辛辣的生姜，含有姜醇、姜烯、水芹烯、姜辣素等成分，能消炎、散寒、发汗，对感冒风寒等症有一定疗效。



吃姜一次不宜过多，每次10克左右为宜。

辅助治疗
风寒感冒

蒜泥海带粥

材料 | 大米100克，水发海带80克，大蒜15克。

调料 | 盐2克。

做法

- 1 水发海带洗净，切碎；大蒜洗净，捣碎；大米淘洗干净，用清水浸泡30分钟。
- 2 锅置火上，倒入适量水煮沸，加入大米、海带煮成粥，加入蒜泥、盐稍煮片刻即可。

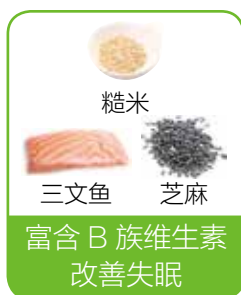
粥品功效 这道粥含有膳食纤维、大蒜素、甘露醇等，能利尿、排出毒素、杀菌消炎，从而起到预防感冒的作用。

预防
感冒

好睡眠

饮食调养要点：① 饮食上多吃清淡食物，少吃或不吃油腻、刺激性的食物。② 睡前喝一杯牛奶，可使睡眠质量提高。③ 睡前不要喝酒、咖啡、浓茶等刺激性的饮料，也不要暴饮暴食。④ 经常食用有安神、助眠作用的食材，如莲子、桂圆、百合、小米等，可改善睡眠情况。

煮粥食材添加



小米山药粥

材料 | 山药100克，小米60克，大米20克。

做法

- 1 山药去皮，洗净，切小丁；小米和大米分别淘洗干净。
- 2 锅置火上，倒入适量清水烧开，下入小米和大米，大火烧开后转小火煮至米粒八成熟，放入山药丁煮至粥熟即可。

粥品功效 小米蛋白质中的色氨酸可转变成血清素，有助于安眠。与山药、大米煮粥食用，可帮助睡眠。晚饭食用，助眠效果更佳。



缓解
心悸失眠

双莲粥

材料 | 莲藕、紫米、糯米各50克，莲子25克。

调料 | 冰糖适量。

做法

- 1 莲子、紫米、糯米洗净，浸泡2小时，将莲子去心；莲藕洗净，去皮，切丁。
- 2 锅置火上，加适量清水，放入莲子、紫米、糯米，用大火煮沸，转小火慢慢熬煮至莲子口微张，加入莲藕丁、冰糖，继续熬煮30分钟。

粥品功效 莲子可养心安神；莲藕可静心除烦；黑米可以促进睡眠。这款粥可有效缓解心悸失眠等症。



滋养大脑、
缓解失眠

芝麻核桃莲子粥

材料 | 大米100克，黑芝麻10克，核桃仁30克，去心莲子15克。

调料 | 冰糖适量。

做法

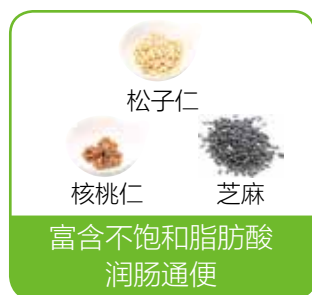
- 1 大米淘洗干净，浸泡30分钟。
- 2 锅置火上，加适量清水烧开，放入大米、核桃仁、莲子煮沸，转小火熬煮30分钟，加黑芝麻和冰糖煮开。

粥品功效 芝麻、核桃中含有较多的不饱和脂肪酸，不饱和脂肪酸是脑细胞代谢所需的重要物质，能够滋养脑细胞，预防因神经衰弱而导致的失眠。

润肠通便

饮食调养要点：① 多喝水，可以润滑肠道、软化粪便，防止便秘。② 饮食宜清淡，远离浓茶、咖啡，以及辣椒等辛辣刺激性食物，以免大便干结。③ 多吃粗粮、新鲜蔬果等富含膳食纤维的食物，刺激胃肠蠕动，有利于清肠和排便。④ 核桃仁、芝麻等坚果含油脂较多，有润肠通便的作用，可适量多吃。

煮粥食材添加



燕麦肉末粥

材料 | 大米100克，苦瓜、燕麦片各50克，牛肉25克。

调料 | 盐2克，鸡精、香油各适量。

做法

- 1 大米和燕麦片淘洗干净；苦瓜洗净，去蒂除子，切丁；牛肉洗净，剁成肉末。
- 2 锅置火上，加水、大米、燕麦片和牛肉末，将米粒和牛肉末熬至熟透，放入苦瓜丁拌匀，煮沸后用盐、鸡精和香油调味即可。

粥品功效 燕麦、苦瓜含有较多的膳食纤维，可促进肠道蠕动，缓解便秘；牛肉含有油脂及B族维生素，可以滋润肠道。这款粥具有润肠通便的功效。

红豆红薯粥

材料 | 红豆30克，红薯300克，枸杞子适量。

做法

- 1 红豆淘洗干净，浸泡4小时；红薯洗净，去皮，再次洗净后切大块。
- 2 锅置火上，加适量清水煮沸，放入红豆煮15分钟，倒入红薯块，加枸杞子，煮至红豆熟烂即可。

粥品功效 红薯和红豆能为人体提供丰富的膳食纤维，可以促进肠道蠕动，非常适合便秘者食用。



出现黑褐色斑块的红薯不要食用，易引起中毒。红薯也不要生食，否则容易产生打嗝、腹胀等不适症状。

促进
肠道蠕动



松仁紫米粥

材料 | 大米100克，紫米25克，松子仁15克。

做法

- 1 大米和紫米分别淘洗干净，浸泡30分钟；松子仁挑净杂质，洗净。
- 2 大米、紫米和松子仁放入电饭锅中，加适量清水，盖严锅盖，按下“煮粥”键，煮至粥熟。

粥品功效 大米、紫米中的可溶性膳食纤维有润滑肠道的作用；松子仁中的不饱和脂肪酸具有润肠通便，促进粪便排出的作用。三者搭配，可以润肠通便，缓解便秘。

缓解
便秘



降血压

饮食调养要点: ① 低盐饮食, 高血压患者每日摄取的盐量控制在5克以内。
 ② 常吃富含钙、镁等矿物质的豆类和奶类, 对降低血压和预防脑卒中有好处。
 ③ 多吃些含钾丰富的食物, 如油菜、菠菜、小白菜等。④ 多吃黄豆、鱼肉等富含优质蛋白的食物, 限制动物油、肥肉等富含饱和脂肪酸食物的摄入量。

煮粥食材添加




花生

土豆




菠菜

香蕉

富含钾
排除多余钠盐, 降血压




黑芝麻

虾




紫菜

牛奶

富含钙
调节血压




荞麦

燕麦




芹菜

山楂

富含膳食纤维
清除血管垃圾, 调节血压



辅助
降血压

鲜虾西芹粥

材料 | 大米、西芹各100克, 虾仁200克。

调料 | 盐、料酒各5克, 姜末、淀粉各少许。

做法

- 1 大米淘洗干净, 浸泡30分钟; 虾仁洗净, 加入料酒、姜末、淀粉、盐拌匀; 西芹择洗干净, 切段。
- 2 锅中加水、大米煮沸, 转小火熬煮, 待米粒开花、粥汁沸腾时, 放入鲜虾仁烫熟, 再放入西芹段, 用盐拌匀, 略滚后即可。

粥品功效 西芹可降低毛细血管的通透性, 增加血管弹性, 辅助降压。



抑制
血管收缩

肉末紫菜粥

材料 | 大米50克，猪瘦肉末25克，紫菜5克。

调料 | 盐3克。

做法

- 1 大米淘洗干净，用水浸泡30分钟；紫菜洗净，撕开。
- 2 锅置火上，倒入适量清水烧开，放入大米大火煮沸，再转用小火熬煮20分钟，放入猪瘦肉末煮至粥将成时，加入紫菜、盐，略煮片刻即可。

粥品功效 猪瘦肉含有丰富的B族维生素，具有抑制血管收缩的作用，可降低血压；紫菜中的藻朊酸钠和锗，能改善血管狭窄的情况。猪瘦肉、紫菜和大米搭配煮粥，可以改善血管的机能，预防高血压。



扩张
血管

橘皮山楂粥

材料 | 大米、山楂各50克，鲜橘皮30克，桂花2克。

做法

- 1 将新鲜橘皮用清水反复清洗，切成豌豆大小的丁。
- 2 山楂洗净后去核、切成薄片，与桂花、橘皮、大米一起放入锅内，加适量水，大火煮沸后改用小火熬煮20分钟，煮至大米熟烂即可。

粥品功效 山楂含有的类黄酮、山楂酸、柠檬酸具有利尿、扩张血管、降低血压的作用；橘子皮具有扩张冠状动脉的作用。山楂、鲜橘皮、大米、桂花一起煮的这款粥可以扩张血管，调节血压。

土豆小米粥

材料 | 土豆100克，小米60克，大米20克。

调料 | 葱末、香菜末各5克，盐2克，香油6克。

做法

- 1 土豆去皮，洗净，切小丁；小米和大米分别淘洗干净，大米浸泡30分钟。
- 2 锅置火上，放入土豆丁、小米、大米和适量清水，用大火烧开后，转小火煮至米粒熟烂，加盐调味，撒上葱末、香菜末，淋上香油即可。

粥品功效 小米中含有的膳食纤维可以抑制脂肪与钠的吸收，有助于降低血压；土豆富含的钾能帮助高血压患者排出体内多余的钠，同时扩张血管、减少外周血管阻力，预防高血压。土豆、小米、大米搭配煮成粥，具有预防高血压的功效。

Tips

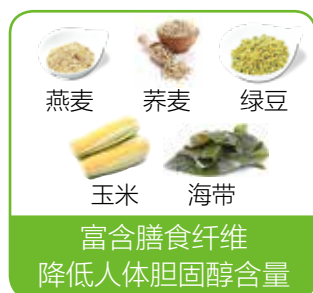
因为土豆富含钾，不仅能帮助身体排出滞留在体内的钠，还能促进身体排出多余的水分，所以土豆有消肿的功效。如果身体某部位不小心摔肿了，用土豆片像贴面膜一样贴在肿痛处，可以达到消肿的效果。

预防
高血压

降血脂

饮食调养要点：① 宜选择低热量的饮食，多吃粗粮、水果和蔬菜。② 多吃燕麦、玉米等富含膳食纤维的食物，可以降低血脂。③ 血脂异常者每天吃40克左右的豆类，可以降低血液中胆固醇含量。④ 少吃糖，少吃盐，因为糖会促进血浆中甘油三酯的浓度上升；吃过多盐易导致高血压，为高血脂埋下隐患。

煮粥食材添加



海带豆香粥

材料 | 大米80克，海带丝50克，黄豆40克。

调料 | 葱末5克，盐2克，鸡精适量。

做法

- 1 黄豆洗净，浸泡4小时；大米洗净，浸泡30分钟；海带丝洗净。
- 2 锅中加水、大米和黄豆，大火煮沸后改小火慢慢熬煮至七成熟，放入海带丝煮约10分钟，加盐、鸡精调味，最后撒入葱末即可。

粥品功效 海带含有多糖类、褐藻酸等，可以降低血脂；黄豆中的皂苷可以促进胆固醇的代谢。这款粥具有辅助治疗高脂血症的作用。



辅助治疗
高脂血症



降血脂

燕麦粥

材料 | 燕麦仁、大米各50克。

做法

- 1 燕麦仁、大米淘洗干净，大米用清水浸泡30分钟，燕麦仁用清水浸泡3小时。
- 2 锅置火上，倒入适量清水煮沸，加入燕麦仁和大米，用大火煮沸，转小火继续熬煮40分钟即可。

粥品功效 这道粥含有丰富的膳食纤维，能减少胆固醇吸收，起到降低胆固醇、降血脂的作用，还可预防动脉粥样硬化等。

荞麦粥

材料 | 荞麦50克，大米25克。


做法

- 1 荞麦淘洗干净，浸泡3小时；大米淘洗干净，浸泡30分钟。
- 2 锅置火上，加适量清水煮沸，放入荞麦、大米，用大火煮沸，转小火熬成稠粥。

粥品功效 荞麦中的镁、烟酸和芦丁能够降低血脂和血胆固醇，控制高血脂。



荞麦口感较粗糙，烹调时宜加些大米，让其口感变得滑软一些。



调节
血脂平衡



保护
心血管

玉米绿豆粥

材料 | 绿豆、玉米糝、糯米各30克。

做法

- 1 绿豆、玉米糝、糯米分别淘洗干净；糯米浸泡1小时，玉米糝浸泡6小时，绿豆提前一晚浸泡。
- 2 锅置火上，放入适量清水，加入绿豆、玉米糝，大火煮沸后放入糯米，转小火后熬煮30分钟即可。

粥品功效 玉米能降低血液中胆固醇的浓度、防止动脉硬化；绿豆中所含的植物甾醇减少肠道对胆固醇的吸收，降低血清胆固醇。这款粥可以降低血液中胆固醇的含量，有效保护心血管，非常适合“三高”人群食用。

茶叶大米粥

材料 | 大米100克，茶叶10克。

做法

- 1 大米淘洗干净，浸泡30分钟；茶叶用纱布包好。
- 2 锅置火上，加适量清水烧沸，放入茶叶包，当煮到茶香四溢、茶色明显时，取出茶叶包，往茶汤中倒入大米，用大火煮沸，转小火煮至米烂粥稠即可。

粥品功效 茶叶有增强血管弹性的作用，能有效维持血管畅通，降低血液中胆固醇和中性脂肪的含量，搭配大米煮粥，具有降低胆固醇、预防动脉粥样硬化的功效。

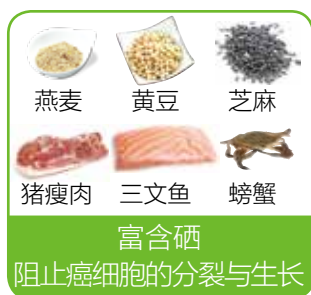


降低
胆固醇

防癌抗癌

饮食调养要点：① 保持均衡多样的饮食，以调节人体免疫力。② 减少肥肉等富含饱和脂肪酸食物的摄入，可预防大肠癌、卵巢癌等。③ 常吃新鲜蔬果，可以对抗自由基、减少癌细胞产生。④ 适量多吃些荞麦、燕麦等富含膳食纤维的食物，可促进胃肠蠕动，加速致癌物的排出。⑤ 少吃腌制、烟熏和烧烤食物。

煮粥食材添加



香菇瘦肉粥

材料 | 大米100克，猪瘦肉30克，鲜香菇100克。

调料 | 葱花5克，盐3克，鸡精适量。

做法

- 1 鲜香菇洗净，去蒂，切丁；猪瘦肉洗净，切丁，用盐腌渍10分钟；大米淘洗干净。
- 2 锅置火上，加清水、大米，用大火煮沸，转小火煮20分钟，加猪瘦肉丁、鲜香菇丁煮沸，转小火煮10分钟，加鸡精、盐、葱花调味。

粥品功效 香菇中的香菇多糖可以调节机体免疫力，抑制癌细胞生长；猪瘦肉富含蛋白质，也能调节人体免疫力，预防癌症。



预防
大肠癌

荞麦香菇粥

材料 | 大米50克，荞麦、干香菇各30克。

做法

- 1 干香菇浸入温水中，泡发，切丝。
- 2 大米和荞麦分别淘洗干净，放入锅中，加适量清水，用大火煮开，沸腾后放入香菇丝，转小火，慢慢熬制成粥。

粥品功效 香菇多糖能增强机体的体液免疫和细胞免疫功能，从而抑制肿瘤；荞麦能刺激肠壁蠕动，加速粪便的排泄，使体内的致癌物和其他毒素及时排出体外，预防大肠癌。



Tips 泡香菇前，一定要先用清水把香菇上的灰尘、杂质冲洗掉。泡干香菇时，有些营养成分会部分溶于水中，因此炖香菇时应该连水带菇一起炖，这样煮出来的粥更有营养。



预防
癌症

海红蟹粥

材料 | 海红蟹2只（约300克），大米100克。

调料 | 盐3克，香油、胡椒粉、姜片各5克，植物油适量。

做法

- 1 大米淘洗干净；海红蟹洗净，打开蟹壳，将蟹切成四块，弃蟹鳃、蟹腿、脐部和内脏。
- 2 锅中加植物油、大米和适量水，用大火烧开后，加盖转小火煮20分钟。
- 3 将处理好的蟹块和姜片放入煮好的粥中，加盐，用小火煮5分钟，加胡椒粉、香油调匀。

粥品功效 海红蟹富含维生素A、维生素B₂、硒、铁等，这些成分有不同程度的抗癌作用，综合起来，可以有效预防癌症。

糖尿病患者可以这样喝粥

很多糖尿病患者不敢喝粥，认为喝粥会使血糖升高。谷类煮粥的过程中，会发生淀粉糊化反应，淀粉糊化的程度越高，也就是粥越黏稠，越容易引发餐后血糖上升，但是这不等于糖尿病人完全不能喝粥。糖尿病患者在血糖控制好的前提下可以适当喝粥，但要看喝什么粥，什么时间喝。

喝粥要在血糖控制好的前提下

对于糖尿病患者来说，不管任何形式的粥，都最好在血糖控制平稳的前提下喝。如果血糖控制不理想，则最好减少喝粥的频率，甚至先停喝一段时间待血糖平稳后再喝。

不喝白米粥

糖尿病患者最好不喝白米粥，喝白粥后血糖会快速上升，而且白粥消化速度快，人吃后饿得也快，对控制血糖极为不利。除了白米粥，其他以白米为主材的粥，如皮蛋瘦肉粥、生滚鱼片粥、水果粥、蔬菜粥等也最好不喝。

多选粗粮杂豆粥

白粥升糖快，但是加入杂粮杂豆后就可以改善这一问题。糖尿病患者可选择荞麦、糙米等升血糖反应较低的食材为主料，同时加入一半左右的豆类，如芸豆、红豆等，可延缓餐后血糖升高，杂粮豆粥的饱腹感也很强，能更好控制进食量。

不要加入糯米、大米、黄米、葡萄干等，更不要加糖。

粥不要煮的太软烂

煮杂豆粥在保证煮熟的前提下，不要熬煮过久，因为熬煮得越久，淀粉的糊化越充分，血糖升高的速度越快。要避免长时间熬煮，尽量保持米、豆的完整性，以减慢消化速度，防止血糖上升过快。

喝粥前，吃点干的

喝粥前先吃一些固体食物，如馒头、花卷或者青菜等，可以延长粥在胃内的停留时间，进而减慢血糖升高的速度。也可以边喝粥边吃主食，能起到延缓餐后血糖上升速度的作用。另外，喝粥的时候，速度可以慢一点，单位时间内被消化吸收的粥的量也会减少，血糖上升自然就会慢下来。





女人调养粥

苗条、健康、气色好



养气补血

饮食调养要点：① 多吃动物肝脏、紫菜等含铁丰富的食物和牛奶、蛋类等蛋白质含量丰富的食物，可有效补气养血。② 及时补充新鲜蔬果等维生素C含量丰富的食物可促进铁质的吸收。③ 饮食宜细软，因为细软的食物容易被消化吸收，转为人体的所需的气血。④ 不要经常食用生萝卜、空心菜等会耗气的食物。

煮粥食材添加



乌鸡糯米粥

材料 | 乌鸡腿1只，糯米200克。

调料 | 葱丝10克，盐4克。

做法

- 1 乌鸡腿洗净，切块，沥干；糯米淘洗干净。
- 2 锅置火上，加适量清水，放入乌鸡腿块，用大火煮沸，转小火煮15分钟，放入糯米继续煮，煮沸后转小火，待糯米熟时放入盐和葱丝调味。

粥品功效 乌鸡可提高生理机能，具有滋阴养血的功效，尤其适合体虚血亏的女性食用。

阿胶粥

材料 | 糯米100克，阿胶30克。

做法

- 1 阿胶擦洗干净，捣碎；糯米淘洗干净，用水浸泡30分钟。
- 2 锅置火上，倒入适量清水烧开，放入糯米大火煮沸，再转小火熬煮成粥，放入阿胶碎拌匀。

粥品功效 阿胶富含钙、铁等，可滋阴补血，适合气血不足的女性用来养血补血、调养身体。



阿胶性滋腻，有碍消化，故脾胃虚弱、消化不良者慎食此粥。

养血
补血



桂圆红枣粥

材料 | 糯米100克，桂圆肉20克，红枣15克。

调料 | 红糖10克。

做法

- 1 糯米淘洗干净，用水浸泡30分钟；桂圆肉去杂质，洗净；红枣洗净，去核。
- 2 锅置火上，倒入适量清水烧开，加糯米、桂圆肉、红枣，大火煮沸，再用小火熬煮成粥，加入红糖搅匀即可。

粥品功效 桂圆可补血益心，红枣富含维生素和铁，可补气养血、滋补安神，红糖具有益气补血、活血化瘀的作用。三者与糯米一起煮粥食用，可改善人体血液循环，预防贫血和早衰。

预防贫血
和早衰





滋阴、
延缓衰老

鸽蛋银耳粥

材料 | 大米100克，水发银耳25克，核桃仁10克，鸽蛋5个。

调料 | 冰糖10克。

做法

- 1 大米洗净；水发银耳洗净，入蒸笼蒸熟，取出撕开；鸽蛋煮熟去壳；核桃仁用温水浸泡后洗净，碾碎。
- 2 锅置火上，倒入适量清水煮沸，再加入大米煮开，转小火，加入银耳、核桃仁碎，放入冰糖搅匀，待粥熟时，加入鸽蛋稍煮即可。

粥品功效 鸽蛋富含优质蛋白质，可滋阴补肾、养气血；核桃仁能延缓衰老。这款粥可滋阴、润肤、延缓衰老，尤其适合体虚和贫血者。



补血
益气

紫米红豆桂花粥

材料 | 紫米80克，糯米、红豆各30克。

调料 | 干桂花5克，冰糖10克。

做法

- 1 红豆、紫米和糯米分别淘洗干净，紫米、糯米浸泡2小时，红豆浸泡4小时。
- 2 锅置火上，倒入清水，水沸后放入淘洗好的豆、米，再次开锅后开盖煮5分钟，并用勺子不停搅拌，盖上锅盖，转成小火继续熬煮，待米、豆开花，加入冰糖，煮开，撒干桂花即可。

粥品功效 紫米有滋阴益肾、益气强身的功效；红豆含铁丰富，可补血益气、促进血液循环。

养脸美容

饮食调养要点：① 多吃含维生素E的食物，如榛子、核桃等，可抗皱、防晒伤。② 适当补充猪蹄、海参等富含胶原蛋白的食物，可增加皮肤弹性，令肌肤光滑细腻。③ 多吃番茄、橙子、猕猴桃等含维生素C的食物，有助于消除皮肤上的雀斑。④ 宜吃些富含软骨素和核酸的食物，如猪骨、鸡皮、虾等。⑤ 少吃辛辣、煎炸、刺激性食物以及加工食品，以免皮肤毛孔变大。

煮粥食材添加



樱桃银耳粥

材料 | 大米100克，水发银耳50克，樱桃40克。

调料 | 糖桂花、冰糖各5克。

做法

- 1 大米淘洗干净，浸泡30分钟；樱桃洗净；水发银耳洗净，撕成小朵。
- 2 锅置火上，倒入清水大火煮沸，加大米煮开，转小火熬煮15分钟。
- 3 加入银耳煮15分钟后，再加入樱桃、冰糖、糖桂花，煮沸即可。

粥品功效 樱桃可使皮肤红润嫩白、去除皱纹；银耳含植物性胶质成分，常食可使皮肤嫩白光润、消除斑点。这款粥具有润肤、去斑功效。



田园蔬菜粥

材料 | 大米100克，西蓝花、胡萝卜、蘑菇各40克，肉汤500克。

调料 | 香菜末5克，盐2克，鸡精适量。

做法

- 1 西蓝花洗净，掰成小朵；胡萝卜洗净，切丁；蘑菇去根洗净，切片；大米淘洗干净，用清水浸泡30分钟。
- 2 锅置火上，倒入肉汤和适量清水大火烧开，加大米煮沸，转小火煮20分钟，下入胡萝卜丁、蘑菇片煮至熟烂，倒入西蓝花煮3分钟，再加入盐、鸡精、香菜末拌匀即可。

粥品功效 这款粥的维生素C、胡萝卜素含量丰富，可以美白肌肤、增强肌肤弹性。



西蓝花洗净后，最好用手掰成小块，而不要用刀切，以免破碎，并且造成营养流失。

增强
肌肤弹性



薏米雪梨粥

材料 | 薏米、大米各50克，雪梨1个。

做法

- 1 薏米淘洗干净，用清水浸泡4小时；大米淘洗干净；雪梨洗净，去皮和蒂，除核，切丁。
- 2 锅置火上，放入薏米、大米和适量清水大火煮沸，转小火煮至米粒熟烂，放入雪梨丁煮沸即可。

粥品功效 薏米富含维生素E，常食可使皮肤细腻、有光泽，改善肤色；雪梨可滋阴润燥，防止皮肤干燥。



梨做熟吃能缓解凉性。梨性凉，畏寒、腹泻、手脚发凉的人不可多吃梨，并且最好做熟了再吃。

改善
肤色



二米银耳粥

材料 | 大米、小米各50克，银耳20克。

调料 | 冰糖10克。

做法

- 1 大米、小米洗净，浸泡30分钟；银耳用水泡发，洗净，撕小朵。
- 2 锅置火上，倒入适量清水大火烧开，加大米和小米煮沸，转小火续煮10分钟，再加入银耳同煮至米粒软烂。
- 3 加入冰糖煮至化开，拌匀即可。

粥品功效 银耳含有多种氨基酸，能滋阴保肝、延缓皮肤衰老，减轻皮肤的黄褐斑、雀斑等。它和大米、小米搭配食用，可补中益气、改善气色，提高肝脏解毒能力。

改善黄褐
斑、雀斑



排毒素

饮食调养要点：① 每天保证饮用1500~1800毫升水，可促进毒素通过汗液、尿液排出体外。② 多食新鲜蔬果，可以促进排便、润肠排毒，清除体内的自由基。③ 少吃或不吃加工食品，如香肠、火腿、松花蛋等，它们含有较多的防腐剂和色素。④ 少吃辛辣刺激性食物，如辣椒、胡椒等，以防止上火造成体内毒素的积累。⑤ 烧烤、烹炸的食物含有较多油脂，可能还含有致癌物质，也要少吃。

煮粥食材添加



海带冬瓜粥

材料 | 冬瓜100克，海带、大米各50克。

调料 | 葱末5克，盐2克。

做法

- 1 冬瓜洗净，去皮去瓢，切块；海带泡软洗净，切丝；大米淘洗干净，用水浸泡30分钟。
- 2 锅中加水烧开，依次放入大米、冬瓜块、海带丝，继续熬煮至米烂粥稠，出锅前放葱末、盐调味即可。

粥品功效 冬瓜可利尿消肿，还能刺激肠道蠕动，促进有害物质排出体外。海带中的碘能促进有害物质、病变物和炎症渗出物的排出。



预防便秘、
排毒素

山药糙米粥

材料 | 山药100克，糙米80克，枸杞子5克。

做法

- 1 糙米淘洗干净，浸泡2小时；山药洗净，去皮，切丁；枸杞子洗净。
- 2 锅置火上，加适量清水烧沸，放入糙米，用大火煮沸，转小火熬煮至七成熟，放入山药丁，煮软烂后，加入枸杞子。

粥品功效 糙米富含膳食纤维，能增强饱腹感，帮助排毒，预防便秘，还能促进脂肪分解；山药含有大量的黏液蛋白，口感滑润，和糙米一起煮粥食用，润肠效果好。



Tips 枸杞子不宜过量食用，想要达到保健作用，每天食用10克即可。



消积食、
排毒素

绿豆银耳二米粥

材料 | 大米100克，绿豆、水发银耳各50克，小米20克，山楂糕10克。

做法

- 1 绿豆浸泡3小时；银耳洗净，去除硬蒂，掰成小朵；山楂糕切成小丁；大米和小米淘洗干净。
- 2 锅置火上，加适量清水，放入大米、小米、绿豆、银耳，用大火煮沸后，转小火煮至豆、米开花，粥黏稠。
- 3 食用时，将粥盛入碗内，加山楂糕丁调味。

粥品功效 绿豆可解毒、抗菌；银耳可以抑制毒素的产生，促进毒素排出；山楂可以健脾消积、清理肠道。三者搭配的这款粥具有消积食、排毒素的功效。

甩肉瘦腰

饮食调养要点：① 严格控制饱和脂肪和糖的摄入量，油炸食品、动物内脏、人工奶油、糕点及含糖量高的水果要少吃。② 多吃热量低、饱腹感强的食物，比如蔬菜。③ 减肥膳食中应有充足的优质蛋白质，可以选择瘦肉、鱼、虾及豆制品，因为缺乏蛋白质会出现虚弱、神疲乏力、抵抗力下降等，使减肥无法坚持下去。

煮粥食材添加



薏米燕麦红豆粥

材料 | 薏米、燕麦各30克，红豆20克，大米10克。

做法

- 1 薏米、燕麦、红豆、大米分别淘洗干净，薏米、红豆、燕麦浸泡4小时，大米浸泡30分钟。
- 2 锅中加水烧沸，放入薏米、红豆，用大火煮沸20分钟，再加入大米熬煮，粥将熟时放入燕麦，继续熬煮至粥熟即可。

粥品功效 薏米、红豆都有很好的利水减肥效果；燕麦含有丰富的膳食纤维，能够刺激肠胃蠕动，大量吸收人体内的胆固醇并排出体外，消脂减肥。

鲜虾冬瓜粥

材料 | 冬瓜150克，净虾仁、大米各50克，蘑菇20克。

调料 | 盐2克，胡椒粉适量。

做法

- 1 冬瓜洗净，去瓢和子，保留瓜皮，切丁，焯透；大米淘洗干净，用水浸泡30分钟；蘑菇洗净，切粒。
- 2 虾仁放五成热的油锅中炸熟捞出。
- 3 锅内加水烧沸，放大米，转小火熬煮10分钟，加冬瓜丁、蘑菇粒、虾仁煮至粥熟，加胡椒粉和盐即可。

粥品功效 冬瓜中富含的丙醇二酸能有效控制体内的糖类转化为脂肪，防止体内脂肪堆积，还能把多余的脂肪消耗掉，有良好的减肥效果。

防止体内
脂肪堆积

牛蒡粥

材料 | 牛蒡20克，猪肉30克，大米100克。

调料 | 盐2克，鸡精适量。

做法

- 1 牛蒡去除外皮，洗净；猪肉洗净，切成条，待用。
- 2 锅置火上，倒入适量清水，放入大米，用大火煮沸，加入牛蒡、猪肉条煮40分钟至黏稠，加入盐、鸡精调味即可。

粥品功效 牛蒡的热量不高，牛蒡中的膳食纤维可以促进大肠蠕动，达到瘦身的效果。同时牛蒡还具有利尿消肿的功效。

通便
瘦身

抵抗衰老

饮食调养要点：① 常吃些富含维生素A、维生素C、维生素E和番茄红素的抗氧化食物，如鸡肝、西蓝花、猕猴桃、核桃、番茄等。② 适量吃猪蹄、鸡爪、海参等富含胶原蛋白的食物，有助于增加肌肤弹性，减少皱纹。③ 少吃罐头、白酒、煎炸和腌制食物，这些食品会损害人体器官，加速人体衰老。

煮粥食材添加



香菇滑鸡粥

材料 | 大米、鸡肉丝各100克，香菇片80克，生菜丝20克，蛋清1个。

调料 | 香油、盐各3克，鸡精、淀粉、料酒各适量。

做法

- 1 大米洗净；鸡肉丝加蛋清、淀粉、料酒抓匀，腌渍5分钟。
- 2 锅中放大米、水烧开，转小火煮20分钟，放香菇片、鸡肉丝，鸡肉丝滑散，再煮3分钟，放生菜丝关火，加盐、香油、鸡精调匀即可。

粥品功效 香菇中的多糖类，鸡肉、鸡蛋中含有的硒都具有抗氧化的作用，可防止器官老化和病变。



延缓
衰老

玉米粥

材料 | 大米100克，嫩玉米粒50克。

做法

- 1 大米淘洗干净，加入嫩玉米粒拌匀，放入锅中加水浸泡30分钟，捞出。
- 2 锅置火上，倒入适量清水大火烧开，放入大米和嫩玉米粒煮沸后改小火继续熬煮，煮至米粒软烂即可。

粥品功效 玉米富含不饱和脂肪酸，尤其是亚油酸的含量较高，连同玉米胚芽中的维生素E协同作用，具有延缓衰老的功能。



煮玉米粥时，可稍微放一点点碱，玉米中的烟酸在碱性的环境中容易被解离出来，易被人体吸收。



延年
益寿

金枪鱼粥

材料 | 大米150克，金枪鱼肉100克。

调料 | 葱末10克，姜末5克，料酒5克，盐4克，胡椒粉、香油各少许。

做法

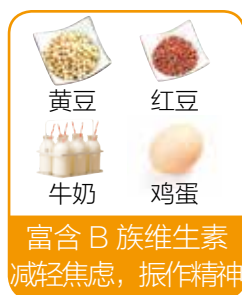
- 1 大米淘洗干净；金枪鱼肉挑净细小的鱼刺，洗净，切末。
- 2 锅置火上，倒入足量的清水大火烧开，倒入大米小火煮至八成熟，放入葱末、姜末和鱼肉末煮至米粒熟烂、粥稠，加盐、料酒和胡椒粉调味，淋上香油即可。

粥品功效 金枪鱼是表皮呈青黑色、肉呈红色的一种海鱼，即中医里讲的“青皮红肉鱼”，这种鱼富含虾青素，抗氧化能力强，可以清除自由基，强化细胞功能，延长人体寿命。

舒缓情绪

饮食调养要点：① 要保证优质蛋白质的摄入，可以多吃动物性食物和豆类食物。② 适当吃富含B族维生素的食物，如葵花子、花生、猪瘦肉等。③ 应当多吃一些含色氨酸成分高的食物，如海蟹、豆腐皮、黑芝麻等，能够提升人的自信心。④ 少吃甜食和油炸食品，它们会降低人的食欲，不利于放松心情。

煮粥食材添加



百合莲子红豆粥

材料 | 糯米、红豆各70克，莲子50克，干百合15克。

做法

- 1 糯米、红豆分别洗净，用水浸泡4小时；莲子洗净，去心；干百合洗净，泡软。
- 2 锅中加水煮沸，放入红豆煮至七成熟，再把糯米、莲子放入锅中，用大火煮沸，转用小火熬40分钟，放入百合煮至米烂粥稠即可。

粥品功效 百合中的百合苷有镇静作用，莲子中的钙、磷、钾能镇静神经，两者搭配，煮成粥食用，具有养心安神、抗焦虑等功效。

糯米小麦粥

材料 | 糯米、小麦仁各30克，花生仁15克。

做法

- 1 小麦仁、糯米分别淘洗干净，小麦仁用水浸泡1小时，糯米用水浸泡4小时；花生仁洗净，用水浸泡4小时。
- 2 锅置火上，放入适量清水烧开，放入小麦仁、花生仁，用大火煮沸，放入糯米，转小火熬煮30分钟，至米烂粥熟即可。

粥品功效 小麦仁富含维生素B₁、蛋白质等，能养心安神、除烦止渴，与糯米、花生仁搭配煮粥，有安神养心的功效。

养心
除烦

荔枝红豆粥

材料 | 红豆60克，大米40克，荔枝50克。

调料 | 白糖5克。

做法

- 1 红豆洗净，用水浸泡4小时；大米淘洗干净，用水浸泡30分钟；荔枝去皮，去核。
- 2 锅置火上，倒入适量清水煮沸，放入红豆，用大火煮沸后改用小火熬煮，加入大米煮至软烂，再加入荔枝略煮，放入白糖调味即可。

粥品功效 荔枝中的葡萄糖、红豆中铁都有促进血液循环的作用，进而促进新陈代谢，舒缓情绪。

舒缓情绪

调理月经

饮食调养要点：① 宜常吃补气血的食物，如鸡肉、鱼类、鸡蛋、牛奶、豆类、动物肝肾等。② 应经常食用具有理气活血作用的蔬菜水果，如荠菜、香菜、胡萝卜、橘子等，可疏通经络，缓解痛经。③ 经期应避免进食过甜或过咸、刺激性食物，如辣椒、生葱、生蒜、胡椒、酒等，以免引发痛经。

煮粥食材添加



益母草大米粥

材料 | 大米100克，益母草30克。

调料 | 红糖10克。

做法

- 1 益母草清洗干净；大米淘洗干净，用水浸泡30分钟。
- 2 锅置火上，加入益母草和清水，熬煮约30分钟，去渣留汁，放大米煮沸，改小火熬煮至粥黏稠，加红糖调味即可。

粥品功效 益母草是活血调经的良药，对女性月经不调有辅助治疗作用。与可以益气补血、活血化瘀的红糖搭配煮食，非常适合月经不调、痛经的女性食用。



改善
经期气色

猪血大米粥

材料 | 大米、猪血条各100克，水发腐竹段35克。

调料 | 葱末、酱油各5克，盐4克，胡椒粉少许。

做法

- 1 大米、猪血条、水发腐竹段分别洗净。
- 2 锅置火上，倒入清水大火煮沸，加大米煮开，放入腐竹段煮至粥将熟，再放入猪血条煮熟，加入盐、酱油调味，撒入葱末、胡椒粉即可。

粥品功效 猪血含铁量丰富，并且猪血中的铁质几乎都是极易被人体吸收的血红素铁，能够迅速为经期女性补血，改善气色。与营养丰富的腐竹搭配还可以增强体质。



活血
化瘀

油菜大米粥

材料 | 大米100克，小油菜50克。

调料 | 盐3克，香油少许。

做法

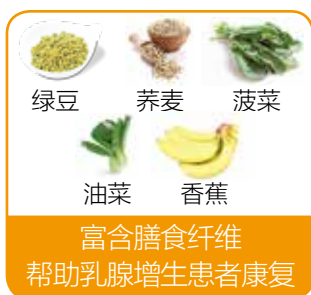
- 1 小油菜洗净，入沸水锅中焯透，切碎；大米淘洗干净，用水浸泡30分钟。
- 2 锅置火上，加适量清水烧沸，放入大米，大火煮沸后转小火熬煮成粥，加入小油菜碎并拌匀，用香油、盐调味即可。

粥品功效 小油菜有活血化瘀、养颜美容的作用，还能增强肝脏的排毒能力，可辅助治疗皮肤疮疖，适合血瘀体质者食用。

呵护乳腺

饮食调养要点：① 多吃富含膳食纤维的蔬菜，如韭菜、芹菜等，能降低激素水平，有利于乳腺增生患者康复。② 常吃海带、紫菜等能软坚散结的食物。③ 每天吃40克黄豆及其制品可有效预防乳腺增生及乳腺癌的发生。④ 忌食油炸食物、动物脂肪、甜食、辛辣刺激性的食物，以免生热助火，加重乳腺增生患者的乳房胀痛。

煮粥食材添加



黄豆粥

材料 | 黄豆10克，大米100克。

调料 | 盐2克。

做法

- 1 黄豆洗净，浸泡8小时；大米淘洗干净，浸泡30分钟。
- 2 锅置火上，加适量清水，将黄豆和大米一同煮沸，转小火继续熬煮至米烂粥稠，加入适量盐调味即可。

粥品功效 黄豆中的大豆异黄酮能够调节人体雌激素的分泌，当人体内雌激素不足的时候，它可以补充；而当体内雌激素水平过高时，它又起到抑制雌激素的作用。从而避免人体雌激素过高或过低，预防乳腺癌。

干贝海带粥

材料 | 糯米100克，海带结60克，胡萝卜片40克，干贝25克。

调料 | 葱末、姜末各5克，盐4克，香油、胡椒粉各适量。

做法

- 1 糯米洗净，浸泡4小时；海带结洗净；干贝洗净，温水浸泡2小时，切碎。
- 2 锅中加水烧开，加糯米煮沸后转小火煮至八成熟，加干贝碎、海带结、胡萝卜片、葱末、姜末，煮至粥成，加盐、胡椒粉、香油即可。

粥品功效 海带结、干贝富含碘，有降低雌激素水平、预防乳腺增生的功效；和糯米、胡萝卜搭配，还能调节人体免疫力，预防乳腺癌等疾病。

预防
乳腺增生

绿豆二米粥

材料 | 小米、绿豆、大米各30克。

做法

- 1 大米、小米淘洗干净，浸泡30分钟；绿豆洗净，提前一晚浸泡，放入蒸锅中蒸熟。
- 2 锅置火上，倒入大米、小米和适量清水，用大火煮沸，转小火煮30分钟，加入蒸好的绿豆，稍煮片刻即可。

粥品功效 这款粥的维生素A、维生素E及硒等抗氧化素含量较高，可以增加乳房弹性，保护乳房，降低乳腺癌的发病风险。

降低乳腺
癌发病率

坐好月子养一生的滋补粥

月子期是女人调养体质的黄金期，月子调得好，能改善体质，调节免疫力。女人月子期体力较弱，消化系统也需要一定的时间恢复，这个时候适当喝粥，既容易消化，又能提供丰富的营养。

与此同时，新妈妈们还肩负着产奶的重任，而要想成为一个奶水多多的“大奶牛”，多喝粥也是促进乳汁分泌的好办法。

开奶之初不要大喝油腻的汤

产后前三天新妈妈分泌的是初乳，初乳的量比较少，但此时不宜喝催奶汤，否则会导致涨奶或乳腺堵塞，容易得乳腺炎。一般产后第四天，新妈妈就开始正式分泌乳汁了，也有的会稍晚些。

小米红糖粥

材料 | 小米、大米各50克。

调料 | 红糖适量。

做法

- 1 将小米、大米淘洗干净。
- 2 锅置火上，加入适量清水煮沸，倒入小米、大米，大火煮沸后，转小火熬煮至米粒熟烂，加入红糖拌匀即可。



产后喝小米红糖粥，可以补血，还能促进恶露的排出和子宫的修复。但红糖不宜天天吃，连续食用一周左右即可，以免长期食用引发肥胖，甚至增加恶露量。

花生猪蹄粥

材料 | 大米100克，花生仁30克，净猪蹄块1只。

调料 | 料酒10克，葱末、盐、鸡精各适量。

做法

- 1 猪蹄洗净，入沸水中焯去血水；大米淘洗干净，用水浸泡30分钟；花生仁洗净，用水浸泡4小时。
- 2 锅内倒清水大火煮沸，放猪蹄、花生仁、料酒，煮约1.5小时，放大米煮烂，加入盐、鸡精、葱末即可。

滋补
去恶露





男人强身粥

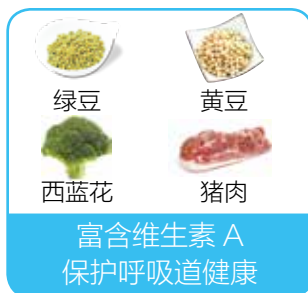
远离亚健康



清肺润肺

饮食调养要点：① 白色食物具有滋阴润肺的功效，因此可适当多吃梨、百合、莲藕等。② 积极补充水分是养肺的好办法，每天喝八杯水可有效改善肺部干燥。③ 蔬果中的萝卜硫素、胡萝卜素、叶绿素等被称为“肺的清洁剂”，可以多吃白菜、胡萝卜、菠菜等含有“肺的清洁剂”的蔬果。

煮粥食材添加



荸荠绿豆粥

材料 | 荸荠150克，绿豆50克，大米20克。

调料 | 冰糖、柠檬汁各10克。

做法

- 1 荸荠洗净，去皮切碎；绿豆洗净，浸泡4小时后蒸熟；大米洗净，浸泡30分钟。
- 2 锅置火上，倒入荸荠碎、冰糖、柠檬汁和清水，煮成汤水。
- 3 另取锅置火上，倒入适量清水烧开后，加大米煮熟，加入蒸熟的绿豆稍煮，倒入荸荠汤水搅匀即可。

粥品功效 荸荠可以生津止渴、祛湿化痰、去除肺热。与清热的绿豆搭配煮粥，适合肺热上火者食用。

百合花生粥

材料 | 鲜百合50克，花生仁30克，大米60克，莲藕30克。

调料 | 淀粉3克。

做法

- 1 鲜百合择去杂质，掰开，洗净；莲藕洗净，切丁；大米淘洗干净，浸泡30分钟。
- 2 花生仁洗净，放入砂锅中，加适量清水，用大火煮沸，转小火煨煮20分钟，放入莲藕丁、百合、大米，用小火煨煮成粥，再加入淀粉，拌匀，煮沸。

粥品功效 鲜百合含有黏液质，具有润燥清热、化痰生津的作用，对肺燥和肺热咳嗽有较好的疗效；花生仁煮食可以生血润肺。两者搭配具有生津润肺的功效。



Tips 剥下鲜百合的鳞片，撕去外层薄膜，洗净后在沸水中浸泡一下，可去苦涩。

生津
润肺





养肺
润肺

莲子百合粥

材料 | 鲜百合30克，糯米50克，莲子20克。

调料 | 白糖适量。

做法

- 1 糯米洗净，浸泡30分钟；百合洗净；莲子洗净，去莲心。
- 2 锅置火上，加水适量，放入糯米用大火煮沸，加入百合、莲子后转小火继续熬煮20分钟，粥成后加入白糖煮沸即可。

粥品功效 百合味甘，入肺、心、胃经，有十分突出的滋阴润肺、化痰止咳的效果；莲子也有滋阴润肺的功效。两者搭配的这款粥不仅清淡利口，而且养肺润肺效果极佳。



清肺热、
化痰止咳

川贝雪梨粥

材料 | 糯米50克，雪梨1个，川贝10克。

调料 | 蜂蜜适量。

做法

- 1 雪梨洗净，去皮除核，切片；糯米洗净，用水浸泡30分钟。
- 2 锅置火上，倒入适量清水煮沸，加入糯米大火煮沸，转小火熬煮至黏稠。
- 3 放入梨片、川贝用小火熬煮5分钟，凉至温热，淋上蜂蜜即可。

粥品功效 川贝可镇咳化痰、生津止渴；梨的润肺效果首屈一指，可养肺润肺、清热解毒；蜂蜜富含果糖，可润肺止咳。常饮这道粥可清热止咳，生津润喉。

强健腰肾

饮食调养要点：① 每天保证1500~1800毫升的饮水量，不要等口渴了再喝水。② 减少盐分的摄入，每天的盐摄入量控制在6克以内。③ “黑色食物”如黑豆、黑米等，都有很好的补肾作用，可常吃。④ 不要过量饮酒，预防间质性肾炎和肾结石等。

煮粥食材添加



羊骨滋补粥

材料 | 羊骨1根（约200克），大米100克，红枣50克。

调料 | 葱末、香菜段各10克，盐3克。

做法

- 1 羊骨洗净，敲成两半；红枣洗净，去核；大米洗净，用水浸泡30分钟。
- 2 锅置火上，倒入清水、羊骨，大火煮沸后转小火炖1小时。
- 3 将羊骨中骨髓取出，留在汤中，去掉骨头，大米、红枣放汤中，煮沸后转小火煮30分钟，加盐、葱末、香菜段即可。

粥品功效 这道羊骨滋补粥可强筋、补虚、暖胃，适合脾弱肾虚、腰膝酸软、筋骨疼痛等人群食用。



强肾
补虚

滋补肾脏、
改善气色



白果羊肾粥

材料 | 白果10克，羊肾1个，羊肉和大米各50克。

调料 | 葱白20克。

做法

- 1 将羊肾处理干净，切细丁；葱白洗净切细丝；羊肉洗净切块；白果、大米淘净，大米浸泡30分钟。
- 2 锅中加水，把所有食材一同放入锅内熬煮，待肉熟米烂时即可。

粥品功效 白果可以促进血液循环，改善肾虚引起的气色差、精力不足等症状；羊肾、羊肉中维生素A、锌含量较高，可以保护肾脏黏膜，提高性欲。三者搭配煮成粥喝，可以滋补肾脏、改善气色。

黑豆紫米粥

材料 | 紫米75克，黑豆50克。

调料 | 白糖5克。

做法

- 1 黑豆、紫米洗净，浸泡4小时。
- 2 锅置火上，加适量清水，用大火烧开，加紫米、黑豆煮沸，转小火煮1小时至熟，撒上白糖拌匀。

粥品功效 黑豆有固肾益精、增强体力、调养肾虚及缓解疲劳的作用；紫米据《本草纲目》记载有滋阴补肾、明目活血等作用。二者搭配食用，有良好的健肾、益气、补虚功效。



益肾
补虚

补肾
益气



大米海参粥

材料 | 大米100克，发好的海参2根。

做法

- 1 大米淘洗干净，用水浸泡30分钟；发好的海参洗净，切小块。
- 2 大米与海参块一起放入锅内，加适量清水，煮至海参熟米烂即可。

粥品功效 大米搭配海参一起煮粥，可滋阴清肺、补肾益气，适合身体瘦弱、盗汗的人食用。



海参不但补肾效果佳，而且嘌呤含量少，是滋补肾脏的聪明选择。烹调海参时不宜加醋，否则会导致口感、味道下降，而且会破坏海参所含有的胶原蛋白，降低海参的营养价值。

猪腰大米粥

材料 | 大米100克，新鲜猪腰50克，绿豆20克。

调料 | 盐3克，鸡精少许。

做法

- 1 新鲜猪腰洗净，切片，焯水；大米、绿豆淘洗干净，绿豆用水浸泡4小时，大米用水浸泡30分钟。
- 2 锅中加水大火烧开，放入大米、绿豆一起煮沸，再改用小火慢熬。
- 3 煮至粥将成时，将猪腰放入锅中煮熟，加盐、鸡精调味即可。

粥品功效 这款粥具有补肾壮腰作用，可以辅助治疗肾虚腰痛、男子遗精盗汗。

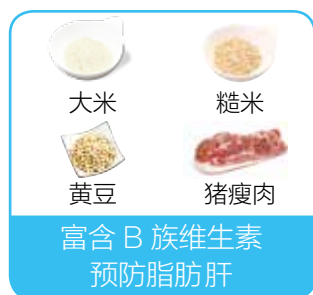


辅助治疗
肾虚腰痛

养护肝脏

饮食调养要点：①补充适量优质蛋白质可提高肝脏抗病毒能力，可以多吃鸡蛋、豆制品、瘦肉等。②动物油、肥肉、油炸食品会加重肝脏负担，因此要尽量避免。③多吃富含膳食纤维的蔬菜和水果，可减轻肝脏负担。④多吃芹菜、菠菜、油菜等青（绿）色食物，可益肝气，有舒缓肝郁、防范肝疾、保健明目的效果。

煮粥食材添加



韭菜虾仁粥

材料 | 大米100克，净虾仁50克，韭菜段30克。

调料 | 盐2克，鸡精少许。

做法

- 1 虾仁焯水，切碎；大米淘洗干净，用水浸泡30分钟。
- 2 锅中加水烧开，加大米煮沸，转小火熬煮至黏稠，放虾仁碎、韭菜段，再加盐、鸡精调味即可。

粥品功效 韭菜含有挥发性精油及硫化物等特殊成分，散发出一种独特的辛香气味，有助于疏调肝气；虾仁可以补肝血。两者搭配的这款粥具有疏肝气、补肝血的作用。



抗病毒、
保护肝脏

杂米香菇粥

材料 | 小米50克，大米、糯米、燕麦片各30克，鲜香菇20克。

调料 | 葱末10克，盐3克。

做法

- 1 大米、糯米洗净，浸泡30分钟；小米洗净；鲜香菇洗净，切丁，待用。
- 2 锅置火上，放入适量水，大火煮沸后放入大米、小米和糯米小火煮40分钟，加入燕麦片继续煮15分钟，最后放入香菇丁煮至熟，加葱末、盐拌匀即可。

粥品功效 这款粥可为人体提供丰富的蛋白质、钙等成分，尤其可贵的是香菇中的香菇多糖成分，这种物质可刺激机体产生干扰素，有抗癌抗病毒、保护肝脏的作用，经常饮酒者尤其适合多吃香菇，可缓解酒精对肝脏的损害。



理气和血、
疏肝解郁

玫瑰花瓣粥

材料 | 大米50克，玫瑰花瓣30克。

调料 | 冰糖、蜂蜜各适量。

做法

- 1 玫瑰花瓣洗净，取几瓣细细切碎，剩余的用水浸泡；大米洗净，浸泡30分钟。
- 2 锅内倒入适量清水烧开，放入大米大火煮沸，转小火熬煮20分钟。
- 3 将玫瑰花瓣碎末、冰糖放入粥中，继续慢火熬煮10分钟，撒入其余花瓣，关火，待粥温热时加入蜂蜜即可。

粥品功效 这款粥有很好的理气和血、疏肝解郁、美容养颜的功效，尤其适合女性食用。



红莲子大麦粥

材料 | 水发红莲子、大麦仁、大米各50克。

做法

- 1 水发红莲子、大麦仁、大米淘洗干净，把大麦仁、大米用清水浸泡30分钟。
- 2 将所有材料放入高压锅中，加适量清水，用大火烧开后，转小火煮20分钟，关火后再闷10分钟。

粥品功效 这款粥有健脾益胃、止泻固精、益肾涩精、滋补元气的功效。中医认为，肾藏精，肝藏血，肝血必须依赖于肾精的滋养，只有肾精充足，肝脏的藏血和疏泄功能才能正常。因此这款粥既补肾又补肝。

菠菜枸杞粥

材料 | 菠菜、小米各100克，枸杞子15克。

做法

- 1 菠菜择洗干净，焯水捞出，切小段；小米、枸杞子洗净。
- 2 砂锅置火上，倒入适量清水烧开后，放入小米，大火煮沸后改小火熬煮15分钟，放入枸杞子煮至小米熟烂，下入菠菜段搅匀煮沸即可。

粥品功效 菠菜是润燥滑肠、养肝明目的能手，因其含有丰富的类胡萝卜素、维生素C等，与能滋补肝肾、益精明目、预防脂肪肝的枸杞子搭配，可以养肝护肝，并对脂肪肝有较好的食疗作用。



去除湿气

饮食调养要点：① 早起和临睡前各喝200毫升的水。② 多吃红枣、莲子、芡实、茯苓等健脾去湿的食物，可以缓解湿邪困脾引起的大便稀溏、不思饮食等。③ 少油少盐、清淡饮食，可有效避免体内湿热。④ 中医认为，烟酒会伤脾、胃、肝、肺，化热生痰，甚至滋生湿热，所以一定要戒烟酒。

煮粥食材添加



红豆



土豆



冬瓜



香蕉

富含钾
利尿，缓解膀胱湿热症状



薏米



荞麦



燕麦



扁豆

富含膳食纤维
可以去湿、健脾、助消化

红豆薏米粥

材料 | 红豆、薏米、大米各50克。

调料 | 冰糖适量。

做法

- 1 将红豆、大米、薏米分别淘洗干净；红豆用水浸泡3小时；薏米和大米用水浸泡1小时。
- 2 锅置火上，放入红豆和适量清水，大火煮开后改小火，煮至红豆裂开后，放薏米、大米，用小火煮1小时，加入冰糖调味即可。

粥品功效 红豆和薏米是十分经典的搭配。薏米可以去湿、消除水肿，红豆也有明显的利尿、消肿的功效，二者搭配煮粥，可辅助治疗湿邪。



扁豆薏米粥

材料 | 薏米60克，白扁豆20克，大米30克。

做法

- 1 白扁豆挑净杂质，洗净，浸泡4~6小时；薏米淘洗干净，浸泡3~4小时；大米淘洗干净，浸泡30分钟。
- 2 锅置火上，加适量清水烧开，下入白扁豆、薏米和大米，用大火烧开，转小火煮至米、豆熟烂。

粥品功效 薏米有利水渗湿作用，用于辅治小便不利、湿疹、水肿等病症；扁豆具有健脾去湿的功效。两者搭配煮的这款粥，可以去湿、消肿。



Tips 薏米性寒，对子宫平滑肌有兴奋作用，可促使子宫收缩，易造成流产，故孕妇不宜食用。

去湿
消肿





健脾益胃、
去除湿热

莲子红豆花生粥

材料 | 红豆50克，花生仁30克，大米50克，莲子10克。

做法

- 1 红豆淘洗干净，浸泡4~6小时；花生仁挑净杂质，洗净，浸泡4小时；莲子洗净，泡软；大米淘洗干净，浸泡30分钟。
- 2 锅置火上，加适量清水烧开，下入红豆、花生仁、大米、莲子，用大火烧开，转小火煮至锅中食材全部熟透，加红糖煮至化开即可。

粥品功效 红豆具有清热利尿、健脾益胃、通便排毒的功效；花生仁、莲子也具有健脾胃的作用，健脾益胃是去除湿热的源头。三者搭配的这款粥是去湿的聪明选择。



利水消肿、
健脾去湿

冬瓜薏米粥

材料 | 鲜冬瓜100克，薏米、糯米各30克。

做法

- 1 冬瓜去子、去皮，洗净并切小丁；薏米和糯米分别淘洗干净，薏米用水浸泡3~4小时，糯米用水浸泡30分钟。
- 2 锅置火上，倒入适量清水烧开，放入薏米、糯米大火煮沸，用小火煮25分钟，加冬瓜丁煮至熟即可。

粥品功效 冬瓜能清热化痰、除烦止渴、去湿解暑、利便消肿，薏米有利水消肿、健脾去湿等功效，二者搭配煮粥，可利水消肿，尤其适合湿热体质者、水肿者食用。

改善疲劳

饮食调养要点：①多吃一些富含优质蛋白质和碳水化合物的食物，如猪瘦肉、鱼肉、蛋类和米面类等，可避免因热量消耗过度而导致的疲劳。②注意补充蔬菜、水果和坚果，可补充维生素C、维生素E等，对抗疲劳，预防疾病。③多进食黄豆及豆制品、红枣、芝麻等碱性食物，有助于缓解疲劳，增强记忆力。④补充富含B族维生素的食物，如花生、糙米等，可以活跃大脑，让人精力充沛。

煮粥食材添加



猕猴桃 柠檬 花生 核桃

富含维生素C、维生素E
对抗压力



糙米 芝麻 鸡肉 猪肉

富含B族维生素
促进能量代谢，缓解疲劳

补充体力
和脑力

什锦鸡翅粥

材料 | 大米100克，鸡翅2只，香菇块50克，焯水菠菜段40克。

调料 | 香菜段、葱花、姜丝各10克，料酒、盐各3克，鸡精适量。

做法

- 1 大米洗净后浸泡30分钟；鸡翅洗净，用盐、料酒、姜丝腌渍10分钟。
- 2 锅中加大米和水煮沸，放入鸡翅、香菇块熬煮30分钟，加菠菜段、香菜段、盐、鸡精、葱花略煮。

粥品功效 这款粥有荤有素，可提供丰富的蛋白质、矿物质和维生素，适合活动量大、经常用脑的人食用。

核桃花生粥

材料 | 核桃仁、花生仁各50克，小米100克。

做法

- 1 核桃仁稍微掰碎；小米、花生仁淘洗干净。
- 2 将小米放入锅中，加水，大火煮15分钟，加入核桃仁、花生仁，大火烧开，转用小火慢慢熬至粥浓稠即可。

粥品功效 大米富含碳水化合物，可以为大脑提供能量；核桃仁、花生仁富含蛋白质，蛋白质可以增加肌肉的力量。三者搭配的这款粥可以改善身心疲劳的情况。

改善
身心疲劳



芋头香粥

材料 | 大米、芋头、猪瘦肉各50克。

调料 | 葱末、料酒各5克，盐3克，胡椒粉、植物油各少许。

做法

- 1 芋头去皮，洗净，切块；猪瘦肉洗净，切小丁；大米淘洗干净备用。
- 2 锅置火上，倒入植物油烧热，下入猪瘦肉丁炒熟，烹入料酒。
- 3 将大米和水放锅中煮沸，放芋头块、瘦肉丁，待食材煮熟，放入盐，撒上葱末、胡椒粉调味即可。

粥品功效 这款粥富含碳水化合物和蛋白质，容易消化，可以迅速为人体补充体力和脑力，改善疲劳症状。

迅速
缓解疲劳



缓解压力

饮食调养要点：① 多进食富含B族维生素的食物，有助于消除疲劳、缓解紧张的神经。② 黄豆中含有的氨基酸可消除疲劳、缓解压力，可经常食用豆类及其制品。③ 多食用虾皮、牛奶等富含钙的食物，可调节肌肉的兴奋性，缓解疲劳。④ 适当多吃一些富含膳食纤维的食物，可以缓解压力过大导致的便秘症状。

煮粥食材添加



香蕉

富含维生素 B₆
振奋精神、抗压



山楂



红枣

富含维生素 C
缓解疲劳



牛奶



鸡蛋



虾皮



鱼肉

富含钙
舒缓肌肉，缓解压力



荞麦



燕麦



绿豆



红薯

富含膳食纤维
缓解压力所致的便秘



养心
除烦

山楂红枣莲子粥

材料 | 大米100克，山楂肉50克，
红枣、莲子各30克。

做法

- 1 大米洗净，用水泡30分钟；红枣、莲子均洗净，红枣去核，莲子去心。
- 2 锅置火上，倒入适量清水大火烧开后，加大米、红枣和莲子烧沸，待莲子煮至熟烂后放山楂肉，熬煮成粥即可。

粥品功效 红枣和莲子都有宁心安神的作用。二者搭配食用，具有明显的养心安神、除烦助眠功效。



缓解压力
所致便秘

芹菜香菇粥

材料 | 大米100克，芹菜50克，水发香菇5朵，枸杞子5克。

调料 | 盐3克，鸡精、植物油少许。

做法

- 1 芹菜洗净，切丁；香菇洗净，去蒂，切丁；大米洗净，浸泡30分钟。
- 2 锅内倒水烧开，倒入大米煮熟。
- 3 另取锅置火上，倒油烧至六成热，倒入芹菜丁、香菇丁翻炒，待出香味时，和枸杞子一起加入大米粥中煮熟，最后放盐、鸡精调味即可。

粥品功效 芹菜、香菇都是高纤维食物，可以刺激肠道蠕动，促进肠内废弃物的排出，缓解因压力大而导致的便秘症状。



舒缓
紧张情绪

香蕉糯米粥

材料 | 糯米100克，香蕉1根。

调料 | 冰糖5克。

做法

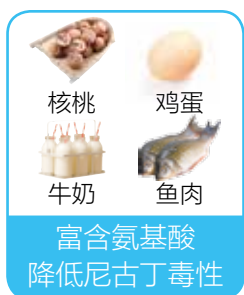
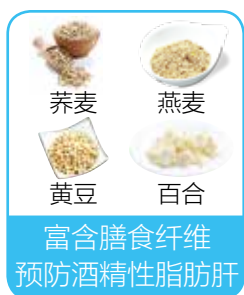
- 1 糯米淘洗干净，浸泡30分钟；香蕉去皮，切丁。
- 2 锅置火上，加适量清水烧开，倒入糯米，用大火煮沸，转小火煮至米粒熟烂，加香蕉丁煮沸，放入冰糖煮至化开即可。

粥品功效 香蕉中含有的色氨酸、生物碱能使人的心情变得愉快舒畅，搭配富含B族维生素的糯米煮粥可以帮助舒缓紧张情绪。

减少烟酒伤害

饮食调养要点：① 喝酒时多喝水，可以加速酒精排出，减少肝脏负担。② 喝酒之前可以先吃点豆制品，保护肝脏。③ 多吃鱼类，降低肺病的发病率。④ 多饮茶，茶有利尿、解毒的作用，可以减少烟酒产生的毒素在体内沉积。⑤ 吸烟者多口气浑浊，因此在饮食中要多吃一些芹菜、薄荷叶等食物，以此来清新口气。

煮粥食材添加



鲜藕百合枇杷粥

材料 | 莲藕50克，鲜百合、枇杷各30克，小米100克。

做法

- 1 将莲藕、百合、枇杷洗净，莲藕去皮，切片，枇杷去皮、除核；小米洗净。
- 2 锅置火上，加适量清水，放入藕片，加入小米同煮，待米熟时，加入百合、枇杷一起煮沸，转小火煮至黏稠即可。

粥品功效 百合能补中润肺、镇静止咳；枇杷可润燥清肺、止咳降逆；莲藕可润燥。此粥适用于对呼吸道及肺的保养，减少吸烟带来的危害。

核桃木耳红枣粥

材料 | 水发黑木耳20克，核桃仁50克，红枣30克，大米150克。

调料 | 冰糖10克。

做法

- 1 黑木耳去蒂，洗净，撕成片；大米淘洗干净，浸泡30分钟；核桃仁洗净；红枣洗净，去核。
- 2 将黑木耳、核桃仁、大米、红枣一同放入锅中，在锅内加适量清水，用大火烧开后，转小火熬煮至黑木耳熟烂、粥黏稠，加入冰糖调味即可。

粥品功效 木耳胶质能帮助清理消化道垃圾，促进毒素的排出；核桃仁含有较多的B族维生素，可以保护肝脏，减少喝酒带来的危害。



排毒
护肝

西蓝花粥

材料 | 大米50克，西蓝花、肉末各25克。

调料 | 盐2克，鸡精少许。

做法

- 1 大米洗净，浸泡30分钟；西蓝花洗净，掰成小朵。
- 2 锅置火上，倒入适量清水大火烧开后，加入大米煮沸，加入肉末，转小火熬煮至熟，下入西蓝花，煮熟后加盐、鸡精拌匀即可。

粥品功效 西蓝花中含有丰富的膳食纤维，能够刺激肠胃蠕动，帮助排便和排毒，加快胆固醇的排出，有利于脂肪的排泄，预防因饮酒而导致的脂肪肝。



预防酒精
性脂肪肝

加班、熬夜，吃不胖的夜宵粥

晚上 10 点之后，人的身体开始逐渐进入休息期，各个器官都开始自我修复，这时人的肠胃功能在减弱，代谢率降低了很多，如果经常吃些热量高、不易消化的食物，会造成脂肪肝、胃肠疾病等，降低人体抗病能力，加快衰老速度，还会带来肥胖问题。因此熬夜不宜吃辛辣刺激、冷凉的食品。

一道营养可口易消化的粥品，是熬夜时填饱肚皮的上佳之选。粥既容易消化，又不会增加过多的脂肪，不会增肥。如果可以在粥中加入桂圆、莲子、百合、红枣等养心安神的食品，还有助于睡眠。

葱香鸡肉粥

材料 | 大米80克，鸡胸肉50克。

调料 | 盐2克，香油10克，大葱15克。

做法

- 1 大葱择洗干净，切成葱末；大米淘洗干净，浸泡30分钟；鸡胸肉去净筋膜，洗净，剁成肉末。
- 2 锅置火上，加适量清水烧开，放入大米，用大火煮开，转小火煮至八成熟，加鸡胸肉末煮3分钟，加盐调味，撒大葱末、淋上香油拌匀即可。

消除疲劳、
活跃大脑



缓解

眼睛疲劳



胡萝卜小鱼粥

材料 | 白粥30克，胡萝卜30克，小鱼干1大匙。

做法

- 1 胡萝卜洗净，去皮，切末；小鱼干泡水洗净，沥干；将胡萝卜、小鱼干分别煮软，捞出，沥干。
- 2 锅中倒入白粥，加入小鱼干搅匀，最后加入胡萝卜末煮滚即可。



四季粥

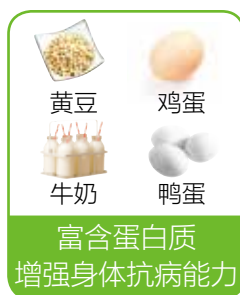
顺应气候变化来饮食



春季养阳粥

饮食调养要点：① 春季宜多喝粥，保护脾胃。可优选有温肾壮阳、健脾和胃、益气养血功效的粥，如韭菜粥。② 多饮水，有利于春季养肝和排出代谢废物，可减轻毒素对肝的损害。③ 少吃酸味食物，多吃红枣、蜂蜜等甜味食物。④ 多食含维生素C较多的食物，可缓解春困，预防春季流感。

煮粥食材添加



荠菜小米粥

材料 | 小米100克，荠菜50克。

做法

- 1 小米淘洗干净；荠菜洗净，切碎。
- 2 锅置火上，倒入适量清水烧开，放入小米，用大火煮沸后转用小火熬煮，将熟时加入荠菜碎，煮沸即可。

粥品功效 荠菜中维生素A、维生素C含量都较高，小米中B族维生素含量较高。维生素A可以保护呼吸道黏膜，维生素C可以保护机体不被病毒侵害，B族维生素可以调节人体免疫能力。两者搭配的这款粥可以对抗病毒，预防流感。

红枣菊花粥

材料 | 大米100克，菊花10克，红枣6颗。

调料 | 红糖10克。

做法

- 1 红枣洗净，去核；菊花洗净；大米淘洗干净，用水浸泡30分钟。
- 2 锅置火上，加适量清水烧开，放入红枣、大米煮至粥黏稠，加菊花、红糖再煮5分钟即可。

粥品功效 红枣可以滋阴、补肝血；菊花有疏风清热、清肝明目、养肝降火的作用。两者搭配的这款粥可以补肝血、平肝火，适合春季食用。

补肝血、
平肝火



预防
流感

干贝鸡丝粥

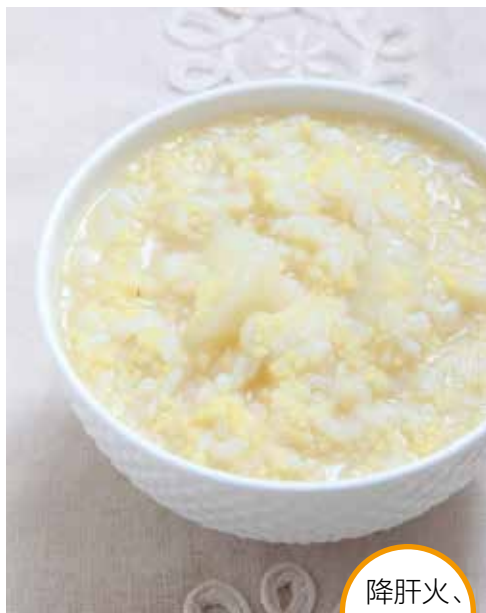
材料 | 大米100克，干贝20克，熟鸡肉50克。

调料 | 盐3克，葱粒、姜粒、料酒各10克。

做法

- 1 干贝放入碗中，加入葱粒、姜粒和料酒，入蒸笼中蒸熟取出，揉搓成丝；熟鸡肉切丝；大米淘洗干净。
- 2 锅内加适量清水烧沸，放入大米煮沸，转小火熬至粥稠，再加入干贝丝、熟鸡肉丝，用盐调味即可。

粥品功效 这道粥可以补充氨基酸，促进细胞新陈代谢，调节免疫力，预防春季流感等疾病。



降肝火、
护脾胃

人参茯苓二米粥

材料 | 人参3克，茯苓15克，山药30克，小米、大米各15克。

做法

- 1 人参、茯苓、山药洗净，焙干，研成细粉；小米、大米淘洗干净。
- 2 锅置火上，加适量清水，放入小米、大米，加入人参粉、茯苓粉、山药粉，用小火炖至米烂成粥。

粥品功效 中医认为，人参入脾经，是补脾、补元气的良药，能补脾调中、促进气血生化；茯苓、山药、大米、小米都具有益脾和胃的功效。这些食材煮成粥食用，具有良好的健脾益胃功效，可以减少肝火对脾胃的伤害。



预防、
辅治流感

鸡肝小米粥

材料 | 小米100克，鸡肝50克。

调料 | 葱末5克，盐3克，胡椒粉适量。

做法

- 1 鸡肝洗净，切块；小米淘洗干净。
- 2 锅置火上，倒入适量清水烧开，接着放入小米煮15分钟，加入鸡肝块熬煮至粥黏稠，加葱末、胡椒粉、盐调味即可。

粥品功效 鸡肝富含维生素A，维生素A可以预防呼吸道感染，进而预防春季流感；小米可以缓解感冒带来的失眠、食欲缺乏等症状。两者搭配，可以有效预防和辅助治疗春季感冒。

五豆粥

材料 | 黑豆、红豆、黄豆、眉豆、绿豆各50克，糙米100克。

调料 | 红糖适量。

做法

- 1 所有豆类和糙米洗净，豆类用清水浸泡4小时。
- 2 锅内加水，连同泡好的豆类及糙米煮沸，再小火煮至豆烂米熟，加红糖调味即可。

粥品功效 人体内缺钾会造成神经系统的兴奋性降低，产生“春困”的感觉。上述豆类的钾含量丰富，春季经常食用这款粥，可以有效缓解春困。



Tips

豆类中多含有被称为“胀气因子”的酶，容易在肠道产气，使人有胀气的感觉，在煮这款粥时可加少许盐，有助于减少胀气。

缓解
春困



夏季解暑粥

饮食调养要点：① 适当多吃一些能消暑的食物，如西瓜、黄瓜等。② 夏季出汗较多，应多次少量地补充水分，以饮温开水、绿豆汤、酸梅汤等较适宜。③ 可以适当食用酸味食物，以增进食欲。④ 多吃些大蒜、洋葱等“杀菌”食物，预防夏季易发的肠道传染病等。⑤ 不可贪凉，应少吃雪糕、冷饮等。

煮粥食材添加



薄荷冰粥

材料 | 薄荷20克，大米100克。

做法

- 1 将鲜薄荷叶去老、黄叶片，洗净，沥干水，备用；大米淘洗干净。
- 2 锅置火上，加水和大米煮沸后用小火慢煮，米烂粥稠时，倒入薄荷叶，煮沸。
- 3 粥煮好后自然冷却，盛入碗中，覆上保鲜膜放入冰箱内冷藏2小时，加薄荷叶点缀即可。

粥品功效 这款粥能刺激皮肤神经末梢感受器，使人产生清凉的感觉，还能使周围毛细血管扩张而散热消暑。此外，这款粥凉凉的，具有降温消暑的作用。



抗菌
消暑

乌梅粥

材料 | 乌梅20克，大米100克。

调料 | 冰糖适量。

做法

- 1 乌梅洗净，锅中加适量水，放入乌梅，煎煮到水减半，去渣取汁；大米淘洗干净，浸泡30分钟。
- 2 乌梅汁与大米同放入锅中，加适量清水，用大火煮沸，转小火熬煮成稀粥，加入冰糖熬煮至溶化即可。

粥品功效 乌梅具有抗菌作用，可以预防夏季常见传染病；乌梅还是消暑佳品，可以止渴生津、消暑降温。这款粥具有抗菌、消暑的作用。



应选择个大、肉厚、柔润、味极酸的乌梅做粥。



消暑
防晒

红枣绿豆大米粥

材料 | 大米150克，绿豆50克，红枣25克。

做法

- 1 大米淘洗干净，浸泡30分钟；绿豆洗净，浸泡3小时；红枣洗净，去核。
- 2 锅中加适量清水，先放绿豆煮软，再加入大米煮成粥，最后放入红枣煮至黏稠即可。

粥品功效 绿豆具有清热消暑的功效，煮粥食用，其营养素得到了更好的释放；红枣中维生素C含量丰富，维生素C具有美白、抗氧化的功效，夏季可以帮助皮肤防晒。

缓解
暑热烦渴



莲子荷叶粥

材料 | 大米50克，鲜荷叶1张，新鲜莲子30克。

调料 | 白糖适量。

做法

- 1 大米淘洗干净，提前浸泡30分钟；莲子洗净，去心；荷叶洗净撕碎，放入锅中，加入适量清水，熬煮成荷叶汤，去渣取汤。
- 2 将大米放入荷叶汤中，大火煮沸，放入莲子改小火同煮至粥稠，加白糖调味即可。

粥品功效 荷叶具有清暑利湿、清心去热的功效，和大米、莲子搭配煮的这款粥，口味清香，可以缓解夏季常见的暑热烦渴、食欲缺乏等症状。

鸭肉芹菜蛋黄粥

材料 | 糯米100克，芹菜丁20克，烧鸭肉片50克，咸蛋黄粒50克。

调料 | 高汤500克，葱末、姜丝各5克。

做法

- 1 糯米洗净，浸泡30分钟。
- 2 锅内倒高汤和水烧开，放糯米煮沸，转小火煮至熟，放烧鸭肉片、咸蛋黄粒、姜丝、芹菜丁煮熟，撒葱末即可。

粥品功效 鸭肉、蛋黄中含钠量较高，两者搭配的这款粥有助于预防夏季因出汗较多而导致的体内水、电解质紊乱症状。



预防
体液失衡

银耳西瓜皮粥

材料 | 西瓜皮、绿豆各200克，银耳1朵。

调料 | 冰糖10克。

做法

- 1 西瓜皮洗净，削去绿衣，刮去内壁的红肉，切成小块；绿豆洗净，浸泡3小时；银耳洗净，去硬蒂，泡软，撕成小朵备用。
- 2 锅中倒水，放入绿豆和银耳，大火煮开，转小火煮至绿豆开花、软烂，加西瓜皮及冰糖再煮1~2分钟即可。

粥品功效 绿豆能清热解毒、消暑解渴；西瓜皮可清暑解热、利小便。这款粥适用于缓解暑热烦渴、口舌生疮。此外，这款粥还有促进人体皮肤新陈代谢的作用，可以预防及改善夏季晒斑。



Tips 如果银耳试尝后对舌头有刺激或有辣的味道，说明这种银耳是用硫磺熏制的，不宜食用。

清热消暑、
防晒斑



秋季润燥粥

饮食调养要点：① 多吃银耳、甘蔗、梨、核桃等滋阴润燥的食物。② 注意多吃蔬果，补充维生素A和维生素B₂，预防口干舌燥、皮肤干裂。③ “贴秋膘”宜有度，以免造成脂肪堆积、能量过剩，“三高”患者更要注意。④ 辛辣和煎、炸、烧烤类的食物性燥热，要少吃或不吃，否则会加重秋燥症状。

煮粥食材添加



百合南瓜粥

材料 | 南瓜块250克，糯米粉100克，鲜百合20克。

调料 | 冰糖适量。

做法

- 1 鲜百合洗净，剥成小瓣。
- 2 锅中倒清水大火烧开，加糯米粉、南瓜块大火煮沸，再转小火熬煮至蓉状，加入鲜百合和冰糖，煮至冰糖全部溶化即可。

粥品功效 百合能润燥清热、润肺止咳，可缓解肺燥或肺热咳嗽等症状；南瓜可润肺、益气、止咳、止喘。二者和糯米一起煮粥食用，润肺止咳、滋阴清热的功效甚佳，很适宜秋季食用。

桂花栗子粥

材料 | 栗子50克，糯米75克。

调料 | 糖桂花5克。

做法

- 1 栗子去壳，洗净，取出栗子肉，切丁；糯米洗净，浸泡30分钟。
- 2 锅内加适量清水烧沸，放入糯米，用大火煮沸，转小火熬煮30分钟，加栗子肉丁，煮至粥熟，撒糖桂花即可。

粥品功效 栗子中含有较多的维生素A和维生素B₂，维生素A可以保护上皮细胞、滋润肌肤，维生素B₂具有抗氧化的作用。因此经常食用这款粥可减少秋季干燥的气候对皮肤的伤害，保持肌肤细腻、有弹性，淡化细纹。

缓解
皮肤干燥

燕麦牛丸粥

材料 | 大米100克，牛肉丸50克，燕麦、番茄丁、芹菜末各25克。

调料 | 香菜段、葱末各10克，盐2克。

做法

- 1 大米洗净，浸泡30分钟；燕麦洗净。
- 2 锅中加水和大米、燕麦煮开，转小火，放牛肉丸煮熟，加番茄丁、芹菜末、葱末、香菜段和盐调味。

粥品功效 肺喜欢白色的食物，燕麦和银耳、梨一样，在中医上属于白色食物，和牛肉、番茄等一起煮粥，具有滋阴润肺的功能。

滋阴
润肺



滋阴
润燥

莲子香藕二米粥

材料 | 莲藕、紫米、糯米各50克，莲子25克。

调料 | 冰糖10克。

做法

- 1 莲子、紫米、糯米洗净，浸泡2小时；莲藕洗净，去皮，切丁。
- 2 锅置火上，加适量清水，放入莲子、紫米、糯米，用大火煮沸，转小火慢慢熬煮至莲子口微张，加入莲藕丁、冰糖，继续熬煮20分钟即可。

粥品功效 莲子可以收敛浮躁的心火，煮粥食用还有滋阴润肺的功效；熟藕、紫米能健脾养胃、滋阴润燥。



补肝
益气

银耳苹果瘦肉粥

材料 | 水发银耳50克，苹果、猪瘦肉、大米各100克，枸杞子5克。

调料 | 盐4克。

做法

- 1 水发银耳择洗干净，撕成小朵；苹果洗净，去蒂，除核，切块；猪瘦肉洗净，切片；大米淘洗干净，浸泡30分钟；枸杞子洗净。
- 2 锅置火上，加适量清水烧开，下入大米、水发银耳煮至米粒八成熟，放入苹果块和猪瘦肉片煮熟，加枸杞子略煮，加盐调味即可。

粥品功效 银耳含有多种氨基酸和镁、钾、磷等矿物质，能滋阴保肝。它和苹果、瘦肉、大米、枸杞子搭配食用，可补中益气、健脾和胃，提高肝脏解毒能力，弥补了秋季肝气较弱的形势。

银杏核桃补肺粥

材料 | 粳米100克，核桃150克，银杏6颗，人参5克，茯苓10克，陈皮10克。

做法

- 1 粳米淘洗干净，浸泡30分钟；银杏去壳；核桃切碎；人参切片；茯苓、陈皮洗净。
- 2 把人参、茯苓、陈皮一起放入砂锅中，加一大碗水煮开后用小火煮半小时，留人参片和药汁备用。
- 3 将粳米、银杏仁、核桃碎和人参片一起放入砂锅中，加适量清水大火煮开后用小火熬粥，加入药汁熬20分钟。

粥品功效 核桃可以益肺平喘；白果具有敛肺气、定喘咳的功效，可以辅助治疗肺病咳嗽、老人体虚哮喘及各种哮喘痰多症。两者搭配的这款粥，止咳平喘的效果佳，尤其适合老年人食用。



Tips 白果含有少量银杏酸、银杏酚和银杏醇等有毒物质，食用过量可能会引起中毒，因此白果一次不可多吃。每天食用5~8克为宜。

止咳
平喘





冬季暖胃、祛寒粥

饮食调养要点：① 饮食应以增加热能为主，提高人体的抗寒能力，可适当多食用小米、肉类等高热量食物。② 冬季保养以护肾为主，黑色食物入肾，有护肾补肾的作用，因此应多吃黑芝麻、木耳等。③ 不要吃螃蟹、冷饮等性寒凉的食物，以免损伤人体阳气，增加体内寒气，引起手脚冰凉、腹痛等不适。

煮粥食材添加



羊肉胡萝卜粥

材料 | 大米、胡萝卜各100克，羊肉75克。

调料 | 葱末、姜末各5克，盐3克。

做法

- 1 大米洗净，浸泡30分钟；羊肉、胡萝卜分别洗净，切片。
- 2 锅置火上，放入大米，加适量水熬煮成粥，放入羊肉片、胡萝卜片煮熟，加盐、葱末、姜末调味即可。

粥品功效 胡萝卜与含有油脂的肉类食物搭配食用，可提高维生素A的吸收利用率。维生素A参与部分上皮组织的正常代谢，保护泌尿系统黏膜，从而达到冬季护肾的作用。



补肾
壮阳

生姜羊肉粥

材料 | 大米100克，熟羊肉60克。

调料 | 姜末15克，葱末、料酒各5克，盐3克，鸡精少许，植物油适量。

做法

- 1 熟羊肉切粒；大米洗净，浸泡30分钟。
- 2 锅中加水烧开，放入大米煮成粥。
- 3 锅内倒植物油烧热，加葱末、姜末爆香。
- 4 下羊肉粒稍煸，倒入料酒炒熟，将羊肉倒入大米粥中，最后加盐、鸡精调味即可。

粥品功效 生姜、羊肉都是温补的食材，对补肾、调节免疫力很有帮助。两者搭配的这道粥是补肾壮阳的佳品。



保护精子、
养肾补血

南瓜紫米粥

材料 | 南瓜100克，紫米50克，红枣6颗。

做法

- 1 南瓜洗净，去皮除子，切小块；红枣洗净，去核；紫米淘洗干净，浸泡2小时。
- 2 锅置火上，倒入适量清水，放入紫米、南瓜块、红枣，用大火煮沸，转小火继续熬煮至粥黏稠即可。

粥品功效 南瓜富含锌，男性的精液里含有大量的锌，体内锌充足，才能保证精子的质量和数量；紫米中含有丰富的叶绿素、花青素等营养成分，这些营养成分能增强肾的活力，减轻肾脏负担。两者搭配的这款粥可以保护精子，养肾补血。

粥底火锅

材料 | 大米100克，各类涮菜（海鲜、肉类、蔬菜）适量。

调料 | 盐4克，植物油适量。

做法

- 1 将大米捣碎，每粒碎成2~3瓣即可，用植物油、盐拌匀，腌制3~5分钟。
- 2 锅置火上加水，将腌好的大米放入锅中，煮至水一层层往外翻滚时，从中心处舀出粥清做火锅底。
- 3 底弄好后，就可以开始涮菜了，但是涮菜的顺序有些讲究，应海鲜、肉类、蔬菜依次放入。

粥品功效 冬季食用这款热气腾腾的粥底火锅可以驱寒，同时这款粥软糯易消化，具有健脾益胃的作用。



粥底火锅是用粥清做锅底，而粥清是粥的精华部分，浓稠喷香。制作锅底的材料，并不拘泥于大米，同时可以加入其他米类，甚至豆类，这样做出来的锅底就含有了五谷杂粮的营养成分。

御寒
暖胃



小米红豆粥

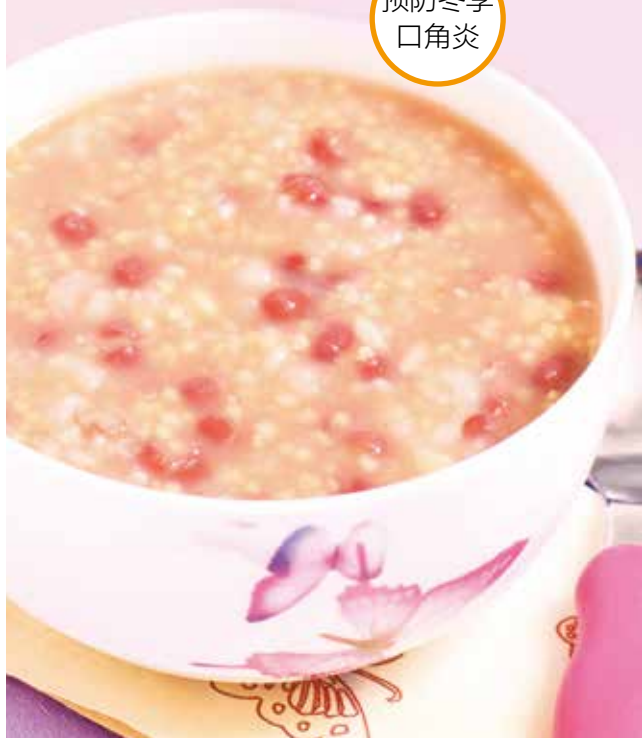
材料 | 红豆、小米各50克，大米30克。

做法

- 1 红豆洗净，用清水泡4小时，再蒸1小时至红豆酥烂；小米、大米分别淘洗干净，大米用水浸泡30分钟。
- 2 锅置火上，倒入适量清水大火烧开后，加小米和大米煮沸，转小火熬煮25分钟至粥稠。
- 3 将酥烂的红豆倒入稠粥中煮沸，搅拌均匀即可。

粥品功效 红豆、小米中的维生素B₂高于大多数五谷类食物，维生素B₂有助于消除口腔内、唇、舌的炎症，从而预防冬季口角炎。

预防冬季
口角炎



补肾
助眠

猪腰小米粥

材料 | 小米100克，猪腰50克。

调料 | 盐2克，葱末、姜片各5克。

做法

- 1 小米洗净；猪腰除筋去膜，洗净，切片，用盐抓匀，用水冲净，反复两次。
- 2 锅置火上，放入小米与适量清水，放入葱末、姜片，用大火煮沸后转小火，放入猪腰片，熬煮至粥熟，加盐调味。

粥品功效 猪腰能够起到养血、补肾、益气、补虚的效果；小米具有益肾气、补元气、益肾安眠的作用。两者搭配的这款粥非常适合身体虚弱、腰痛失眠的患者食用。

喝粥有哪些需要注意的事

食粥宜选对时间

粥膳在一天三餐中均可食用，但最佳的时间是早晨。因为早晨脾困顿、呆滞，常会出现胃口不好、食欲不佳的情况，此时若服食清淡粥膳，能生津利肠、濡润胃气、启动脾运、利于消化。

虽然三餐均可吃粥，但是不建议三餐只吃粥而不吃其他主食，因为粥易饱也易饿，如果长期仅以粥为主食，会造成其他营养的摄入不足。除了某些特殊的病后初愈者等，其他人群皆不宜三餐只以粥为主食，而要搭配馒头、花卷等主食。

另外，早餐宜选用蛋白质丰富的食材煮粥，这样可以为一天的工作提供充足的能量。而晚餐时则应避免选择利尿功能强的粥，比如不宜选择红豆、薏米等煮的粥，以免夜间起夜影响睡眠。

不宜食用太烫的粥

常喝太烫的粥，会刺激食道，不仅会损伤食道黏膜，还会引起食道发炎，造成黏膜坏死，时间长了，可能还会诱发食道癌。

某些胃病患者少吃稀粥

对反流的患者，最好少吃流质食物，而应该进食半流质或固体食物，因此如果要吃粥也最好要浓稠一些的。

此外，粥属于流食，进入胃内会稀释胃液，胃酸分泌过多的人应当减少喝粥的频率，以免增加胃酸分泌，加重病情。

根据体质喝粥

中医认为，人体可大致划分为四种体质，即寒性体质、热性体质、虚性体质和实性体质。不同体质的人要选择不同的食材煮粥，以达到补益身体的目的。

具体来说，寒性体质的人适宜选择温性的食物，如糙米、红豆、糯米、花生等。热性体质的人适宜选择性质寒凉的食物，可选择绿豆、小米、荞麦、燕麦等。虚性体质的人适宜选择滋补性的食物，可选择红枣、花生、大米、高粱等。实性体质的人适宜选择可以促进身体排毒的食物，可选择薏米、红薯、绿豆、小米等。